నవంబర్ 2010
₹ 20

# గృహశోభ

Grihshobha



'దీపావళి'
ప్రత్యేక సంచిక



అందరి కళ్లు మీపైనే ఉండాలి...!

చిరునవ్వులతో బతకాలి

ప్రకృతి అపూర్వ సృష్టి 'నయాగరా'

వెలుగులతో నింపండి

దీపావళి హాట్ అండ్ స్వీట్స్

'తాప్సీ'తో ఇంటర్వ్యూ




ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్ : పరేష్ నాథ్

## 'దీపావళి' ప్రత్యేక సంచిక

# గృహశోభ

నవంబర్ 2010

సంచిక - 95


### శీర్షికలు



### ఫ్యాషన్



### అందం ఆరోగ్యం



### టీవీ-సినిమా





### ఈ నెల ప్రత్యేకం



### ఈ నెల విశేష రచనలు



### పర్యాటకం



### వంటా వార్పు



పాఠకులకు, ప్రకటన కర్తలకు, ఏజెంట్లకు, రచయితలకు దీపావళి శుభాకాంక్షలు

- ఎడిటర్











వ్యవస్థాపకులు
విశ్వనాథ్
*(1917-2002)*


స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ : 27896947 email : hyd2_delpre@sancharnet.in ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు : ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణి ఝాన్సీ రోడ్, న్యూ ఢిల్లీ - 110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : ● 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 ● బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగుళూరు - 560 001 ● ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారీమన్ పాయింట్, ముంబాయి - 400 021 ● పోడార్ పాయింట్, 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కత్తా - 700 016 ● 14, మొదటి అంతస్తు, సీసన్స్ కాంప్లెక్స్, 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ● ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 ● 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 ● జి - 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్ డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.





ఢిల్లీ పత్ర ప్రకాషన్ లి., వారిచే ముద్రణ, ప్రచురణ పరేష్ నాథ్ ద్వారా ఢిల్లీ ప్రెస్ సమాచార్ పత్ర్ ప్ర. లి., ఎ - 36, సాహిబాబాద్, ఘజియాబాద్ (లేదా) ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీలో ముద్రింపబడి ప్రచురించబడుతుంది.

వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్టు / మనియార్డర్ ద్వారా మాత్రమే "ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ ప్ర. లిమిటెడ్" పేరుమీద ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీ - 110 055కి చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వి.పి.పి. ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

**GRIHSHOBHA (TELUGU) NOVEMBER 2010**





ధర : కాపీ ఒకటి రూ. 20/-లు
సంవత్సర చందా : 192 రూపాయలు
2 సంవత్సరాలకు - 360 రూపాయలు
3 సంవత్సరాలకు - 504 రూపాయలు
ప్రతి కాపీకి 75 పైసలు అదనం. విదేశాల్లో వార్షికచందా : (విమానం ద్వారా)
సంవత్సరానికి - 35 US డాలర్లు
2 సంవత్సరాలకు - 55 US డాలర్లు
3 సంవత్సరాలకు - 75 US డాలర్లు

| ఎయిర్ మెయిల్ ఛార్జీలు | ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ సార్క్ దేశాలు | ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ యూరప్ & దక్షిణ అమెరికా | ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ ఇతర దేశాలు |
|---|---|---|---|
| 1 సంవత్సరం | 120 $ | 210 $ | 140 $ |
| 2 సంవత్సరాలు | 240 $ | 420 $ | 275 $ |
| 3 సంవత్సరాలు | 360 $ | 630 $ | 410 $ |

# 100% 916 BIS హాల్‌మార్క్ బంగారు ఆభరణాలు మాత్రమే






భారతదేశ చరిత్రలో ప్రప్రథమంగా

అన్ని రంగుల సెమిప్రెషియస్ స్టోన్, కోరల్, పెరల్, స్టడెడ్ 916 BIS హాల్‌మార్క్

బంగారు ఆభరణాలకు నగల బరువుపై

ఇది తిరుగులేని సదవకాశం!

**7% నుండి 9% డిస్కౌంట్**

100% Closed Setting బంగారు ఆభరణాలు

ఇంకా పొందండి

- తయారీ ఛార్జీలు లేవు
- తరుగు లేదు
- స్టోన్ ఛార్జీలు లేవు

కలకత్తా, ముంబాయి, కేరళ, కోయంబత్తూరు Antique 916 BIS హాల్‌మార్క్, బంగారు ఆభరణాల పూర్తి శ్రేణిపై

ఇది తిరుగులేని సదవకాశం!

తరుగు

**1% నుండి 9%**

తయారీ ఛార్జీలు లేవు

మరియు చాలా కొద్ది నగలపై మాత్రమే **10%** తరుగు, కాని ఒక్క నగపై కూడ **10%**కు మించి తరుగు ఉండదు

- **నమ్మశక్యంకాని ఆఫర్!**
  కెంపు, పచ్చ, నీలమణి పొదిగిన 916 BIS హాల్‌మార్క్, బంగారు ఆభరణాలపై
  క్యారట్ ఒక్కింటికి రూ. **199/-** మాత్రమే!
- తరుగు **10%** మాత్రమే!
- తయారీ ఛార్జీలు లేవు

- అతితక్కువ ధరకే నాణ్యమైన వజ్రాలు, 5 సెంట్ల వరకు వజ్రాలపై మాత్రమే క్యారట్ ఒక్కింటికి రూ. **37,000/-**
- తయారీ ఛార్జీలు గ్రాము ఒక్కింటికి రూ. **500/-**
- లలితాలో అన్ని వజ్రాలు 100% IGI ధృవీకృతం
- తరుగు **10%** మాత్రమే!

- లలితాలో మీరేది చూస్తారో అదేపొందుతారు. ఎటువంటి నిబంధనలు లేవు.

లలితా'స్ సాక్షతంగం – 12 నెలల బంగారం ఆదా పథకం,
బంగారు ఆభరణాలకు నెం.1 ఆదా పథకం ఇది.
తయారీ ఛార్జీలు లేవు, వ్యాట్ లేదు మరియు మరీ ముఖ్యంగా తరుగు లేదు!!!
వెండి సామాగ్రి***పై తయారీ ఛార్జీలు లేవు
***నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. వెండి సామాగ్రికి 1 కోటి ఛాలెంజి వర్తించదు.

VALET CAR PARKING

Shriram City
MONEY WHEN YOU NEED IT MOST
ఈరోజే బంగారం కొనండి. సులభవాయిదా పద్ధతిలో చెల్లించండి.

**లలితా జ్యువలరీ**
మార్ట్ (ప్రై.) లిమిటెడ్.
123, పనగల్ పార్క్, టి.నగర్, చెన్నై - 17.
ఫోన్: 2814 1155 / 77 / 88

Lalitha®©
చెన్నై • మదురై

**లలితా జ్యువలరీ & టెక్స్‌టైల్స్**
(A unit of Lalitha Jewellery Mart (P) Ltd., Chennai)
180-182, సౌత మాసి వీధి, మదురై - 01.
ఫోన్: 2330 222 / 444 / 555





ప్రింటెడ్
సల్వార్
కమీజ్
దుపట్టా సెట్
₹ 429

ఫ్యాషన్
ఫ్యూజన్ కుర్తి
₹ 399

## క్రొత్త ఫెస్టివ్ కలెక్షన్



సొంతంగా
కలర్‌చేసుకునే
కుర్తా
₹ 299



కుట్టేందుకు సిద్ధంగా
ఉన్న కుర్తాలు ప్రారంభం
₹ 99


క్రొత్త ఫెస్టివ్
కలెక్షన్
అసీన్ ధరించింది
టైమ్‌లెస్ వైట్
గోల్డ్ ప్రింట్ కుర్తా,
వెల్వెట్ మరియు
ఎంబ్రాయిడరీ
యోక్ వర్క్‌తో
₹ 449
కాటన్ ఛుడిదార్
₹ 249
FASHION
@ BIG BAZAAR
mudra 4779 tel

# పూలు ముళ్ళు



'గృహశోభ' ఆగస్టు సంచిక 'ఆసిన్' ముఖచిత్రంతో అందంగా ఉంది. ముందుగా మెచ్చుకోవలసింది ప్రత్యేకంగా అందించిన కథా సంపుటి. శీర్షికలన్నీ అలరించాయి.

'అరటితో వంటకాలు అదుర్స్' అందరికీ అందుబాటులో ఉండే సామాన్యమైన అరటిపండులోని పోషకాలను, సుగుణాలను మొదటిసారిగా మేము వివరంగా తెలుసుకున్నాము. ఈ సంచికకి హైలైట్ ఇదే!

వరకట్నంపై రాసిన వ్యాసం ఆలోచింపచేసేదిగా ఉంది. చట్టం గురించి వివరణ బాగుంది. యువత చదవాల్సిన వ్యాసమిది. దివ్య అత్తవారింటి కష్టాలు చదివి కలత చెందాము.

- నెల్లుట్ల ప్రేమలత, హైదరాబాద్

●

'హోమ్ మెయింటెనెన్స్' స్పెషల్‌గా వచ్చిన సెప్టెంబర్ 'గృహశోభ' వండర్ ఫుల్‌గా ఆకట్టుకుంది. 'సమాచార దర్శనం' అదుర్స్.

మార్నింగ్ టిఫిన్స్ 'జటపట్ జాంగ్రీలు' నోరూరించాయి. 'శృంగారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి' ఆర్టికల్ అద్భుతంగా ఉంది. 'చిత్రశోభ' బాగుంది.

ఎం.సుధాకర్ రావు, తెనాలి

●

'శ్రద్ధాదాస్' ముఖచిత్రంతో సెప్టెంబర్ నెల 'గృహశోభ' కొత్త అందాలతో మెరిసిపోయింది. అనితాగౌడ్ రచనలో అన్ని రకాల గొడవలకు, అఘాయిత్యాలకు కారణం మద్యమేనని, ఈ వ్యసనానికి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిదని మేము గ్రహించాం.

తెల్ల తోలు అమ్మాయిలకన్నా 'డస్కీ బ్యూటీ'లదే అందమంటే నిజమేననిపించింది. 'బెస్ట్ ఇండియన్ లుక్' చదివాక 'ఇల్లెంత శుభ్రంగా ఉన్నా సువాసన లేకపోతే, మేకప్ ఎంత ఉన్నా చిరునవ్వు లేకపోతే ఎంత వృథానో ఇదీ అంతే' ననిపించింది.

'కథా సంపుటి' ఫుల్‌స్కేప్ పేజీలతో కలిపి అందించడం చాలా బావుంది. ఇదే కంటిన్యూ చేయండి.

'రూపం ముగ్ధ మోహనం...' మోడల్స్ అప్సరసలను తలపింపచేసారు. 'మార్నింగ్ టిఫిన్స్' చవులూరింప చేసాయి.

'హెల్తీ స్నాక్స్' తయారీ అందరికీ ప్రయోజనాత్మకం. 'శిఖ' వ్యాసం రమణులంతా చదివి అవగాహన చేసుకోదగినదిగా ఉంది. 'విహంగ వీక్షణం' ఆలోచింపచేసింది.

- నేమాన సుభాష్ చంద్రబోస్, శ్రీకాకుళం

●

ఆగస్టు నెల 'గృహశోభ' చాలా బాగున్నది. ఆనందం కలిగించింది. నెల్లాళ్ళు సరదాగా చదువుకునేలా అన్ని శీర్షికలు పఠనాశక్తిని కలిగిస్తున్నాయి.

ఈ నెల విశేష రచనలు మాకు కొత్త విశేషాలు తెలియచేసాయి. మన రాష్ట్రంలో ఉన్న దేవాలయాల విశిష్టతను సచిత్రంగా తెలియచేసే వ్యాసాలతో ఒక శీర్షిక ప్రవేశపెట్టండి. అందరినీ అలరించే ఏకైక మాసపత్రిక 'గృహశోభ'.

- కె.సోమేశ్వర శర్మ, కోటిపల్లి

●

'హోమ్ మెయింటెనెన్స్' స్పెషల్‌గా వెలువడిన 'గృహశోభ' సెప్టెంబర్ సంచిక సూపర్‌గా ఉంది. ఇది కేవలం ఆడవాళ్ల పత్రిక మాత్రమే కాదు. అందరూ చదవాల్సిన పత్రిక.

'బాత్‌రూమ్ కూడా శుభ్రంగా ఉండాలి' అన్న వ్యాసం చదివిన వారు తమ ఇళ్లల్లో ఉన్న బాత్‌రూమ్‌లను చెక్ చేసుకోకుండా ఉండలేరు. ఎంతో పెద్దగా ఇళ్లు కట్టుకుంటారు. కానీ టాయిలెట్స్ విషయానికి వచ్చేసరికి పిసినారిగా మారిపోతారు. 3x4 చాలు అనో, 3x6 చాలు అనో సర్దుకుపోతారు. నిజానికి బాత్‌రూమ్, లెట్రిన్ గది విశాలంగా ఉండాలి.

గాలి, వెలుతురు ధారాళంగా ప్రసరించగలగాలి. కేవలం కొద్దిమంది మాత్రమే వీటి విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. మరికొందరు టాయ్‌లెట్ గది పెద్దగా ఉంటే అనవసర ఖర్చు అని చెబుతుంటారు.

గ్రామాల పరిస్థితి అధ్వాన్నంగా ఉంటుంది. కొందరి ఇళ్లల్లో అసలు టాయిలెట్స్ కనిపించవు. వారికి ఆరుబయటే హాయిగా ఉంటుందేమో!

ట్రెయిన్ ప్రయాణం చేస్తుంటే ఆరుబయట మలమూత్ర విసర్జన చేసేవారిని దర్శనం చేసుకోవడం మనకు అనుభవమే. హైదరాబాద్ నగరంలో సులభ్ కాంప్లెక్స్ వచ్చాక ప్రజల అలవాట్లలో కొంత మార్పు వచ్చింది.

కేవలం వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటిస్తే సరిపోదు. పరిసరాల శుభ్రత కూడా పాటించాలన్న ధ్యాస అందరికీ ఉండాలి.

- వాసంతి, రాజమండ్రి

●

'సెప్టెంబర్' సంచికలోని కథలన్నీ బాగున్నాయి. 'మతిమరుపు మానవులు' కథ చదివినంతసేపు నవ్వకుండా ఉండలేకపోయాం. ఆటోడ్రైవర్ నుంచి ఐన్‌స్టీన్ దాకా ఈ మతిమరుపు బారిన పడ్డవారే. ఏదో ఒక సందర్భంలో మతిమరుపు మనల్ని ఆటపట్టిస్తుంది.

ఇదొక వ్యాధి కాకున్నప్పటికీ మరీ ముదిరితే మాత్రం ఆలోచించాల్సిందే. తాగినప్పుడు ఈ మతిమరుపు బాగా పనిచేస్తుంది. కొందరికి పాత విషయాలన్నీ ఈస్ట్‌మన్ కలర్‌లో గుర్తుకువస్తే మరికొందరు ఉన్న విషయాలనే మరిచిపోతారు.

మతిమరుపు గురించి చెప్పాలంటే పెద్ద గ్రంథమే తయారవుతుంది. 'స్వేచ్ఛా విహంగం' కథ మానవ సంబంధాల మధ్య, భావాల మధ్య ఉన్న వైరుధ్యాన్ని స్పష్టంగా చెప్పింది.

స్వేచ్ఛకు, ఇష్టాయిష్టాలకు మధ్య జరిగే ఘర్షణ ఎలాంటి పరిస్థితులకు దారి తీస్తుందో ఈ కథ వివరించింది.

'స్త్రీ ధనం' వ్యాసం చదివి మేము ఎన్నో కొత్త విషయాలు నేర్చుకున్నాం. ఎంతో వివరంగా ఇచ్చారు.

- శ్రీలత, హైదరాబాద్ ●

*సూర్యకాంతం*
*చిటపటలు*
*53 ఫలితాలు*

1. బి.శ్రీకాంత్, ఖమ్మం
2. బి.ఈశ్వరీబాయి, విశాఖపట్టణం

(ఈసారి కేవలం ఇద్దరు మాత్రమే ఎంపికయ్యారు)

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి. మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.





◀ తారలు దిగి వచ్చిన వేళ : ముంబై సోషలైట్స్ సోహా అలీఖాన్, మారియా గొరెటో, అర్చనా కోచర్ ఒకే వేదికపై కనిపిస్తే ఎలా ఉంటుంది? అంతా కలర్‌ఫుల్‌గా మారిపోతుంది. 'ఇండియన్ ప్రిన్సెస్ 2011'ను అన్వేషించడం కోసం ఈ అందాల రాశులు ఒక చోట చేరారు. ఎవరికి వారు మహారాణుల్లా వెలిగిపోతున్నారు కదూ!



▶ పతులకు కష్టకాలం వచ్చింది! దేశంలో ఆడపిల్లల సంఖ్య భారీగా తగ్గిపోతే అప్పుడెలా ఉంటుంది? చైనాను చూస్తే మనకు వెంటనే అర్థమవుతుంది. ఒక జంటకు ఒకటే సంతానం నిబంధనతో చైనాలో ఇప్పుడు అమ్మాయిల సంఖ్య చాలా తగ్గిపోయిందట. ఒక అంచనా ప్రకారం ఈ దేశంలో 2.5 కోట్ల మంది పురుషులు 'భార్యా యోగం' లేక ఒంటరిగా కాలం గడుపుతున్నారట. ఎంత అదృష్టం? పతివ్రతులవుతున్న తమ భర్తలను చూసుకుని మురిసిపోని భార్యలెవరుంటారు చెప్పండి?



◀ ఇది అత్యాధునికం! : ఈ ఆవిడగారు వేసుకున్న దుస్తులకు 'రెడీ టు వేర్' అని పేరు పెట్టారు. కానీ వీటిని వేసుకున్నా, వేసుకోకపోయినా పెద్ద తేడా కనిపించదేమో అనిపిస్తుంది. ఇటలీ ఫ్యాషన్ రాజధాని మిలాన్‌లో జరిగిన ఫ్యాషన్ ఎగ్జిబిషన్‌లో ఒక అందాల ముద్దుగుమ్మ ఇలా దర్శనమిచ్చింది.





▶ కృత్రిమ ప్రపంచం : ఇతర గ్రహాల్లో మనుషులు ఉన్నారో లేదో ఇప్పటివరకు తెలియదు. కానీ అలాంటి 'కల్పిత మార్కెట్' మాత్రం ఖచ్చితంగా ఉంది. హాలీవుడ్ చిత్రం 'అవతార్' అంత తేలిగ్గా విజయం సాధించలేదు. ఈ చిత్రం కోసం ఫ్రాన్స్‌లో గ్రహాంతర జీవులు తమ వాయు నౌకలను నేలపైన దింపడానికి వీలుగా ప్రత్యేకంగా 'ఎయిర్ బేస్' లను ఏర్పాటుచేసారు. మీకు చూడాలని ఇష్టం ఉంటే 'ఎరిక్' గ్రామానికి వెళ్లి అక్కడ లభించే దుస్తులను వేసుకుని ఆర్టిఫిషియల్ లైట్స్ ముందు నుంచొని ఫొటోలు దిగవచ్చు.

▼ ఒకసారి భర్త, మరోసారి భార్య : ఇదొక ప్రత్యేకమైన జంట. ఈ జంటలో ఒకసారి భర్త రాష్ట్రపతి అయితే. మరోసారి భార్య రాష్ట్రపతి అవుతుంది. అర్జెంటీనాలో వరుసగా రెండుసార్లు రాష్ట్రపతి అయ్యే అవకాశం లేదు. అందుకే వీరు మన దేశంలోని లాలూ, రబ్రీదేవిలను ఆదర్శంగా తీసుకున్నారు. ప్రస్తుతం అర్జెంటీనా రాష్ట్రపతి క్రిస్టినా ఫెర్నాండెజ్. గతంలో ఆమె భర్త నేస్టర్ క్రిస్టినా రాష్ట్రపతిగా పనిచేసారు.





▲ ఔరా...? : విమానంలో శిశువు జన్మించింది. కానీ ఆ విషయం ఎవరికీ తెలియదు. గల్ఫ్ ఎయిర్‌వేస్ బహరెయిన్-మనీలా ఫ్లైట్ విమానాశ్రయంలో దిగిన తర్వాత విమాన సిబ్బంది ఆ ఫ్లైట్‌లోని బాత్‌రూమ్‌ని శుభ్రం చేస్తుంటే డస్ట్‌బిన్‌లో ఈ శిశువు కనిపించింది. ఆ శిశువు తల్లి ఎవరో తెలియదు. ఇది చూస్తుంటే మన దేశంలో రైల్వే కంపార్ట్‌మెంట్ టాయిలెట్‌లో బిడ్డను కని వదిలేసిన తల్లి గుర్తుకు వస్తుంది. ఇలాంటి సంఘటనలు చూసాక ఒక్కోసారి 'పేగుబంధం' అనే మాటకు కాలం చెల్లిందేమోననిపిస్తుంది.

▼ 'కత్తి మీద సాము' పాత్రికేయం : జర్నలిస్టు కలానికి రెండువైపులా పదును ఉంటుంది. అందుకే ఒక్కోసారి వారు రాసిన రాతలు ప్రతిబంధకాలను సృష్టిస్తాయి. మెక్సికోలో మాదకద్రవ్యాల వ్యాపారం బాగా పెరిగిపోయింది. వీటిపై కథనాలు రాసిన వారు శత్రువులుగా మారిపోయారు. గత ఆగష్టు నెలలో నలుగురు పాత్రికేయులు కిడ్నాప్‌కు గురయ్యారు. దీన్ని వ్యతిరేకిస్తూ పాత్రికేయులు తమ నోటికి సంకెళ్లు వేసుకుని ప్రదర్శన జరిపారు. అయినా 'డ్రగ్ డాన్'లకు ఏమీ కాలేదు. గత పదేళ్లలో కుంభ కోణాలను, మాఫియా రహస్య కార్యకలాపాలను బయటపెట్టిన 60 మంది పాత్రికేయులు హత్యకు గురయ్యారు. అయినా ఇక్కడి జర్నలిస్టులు వెనక్కి తగ్గలేదు. అవిశ్రాంతంగా తమ కలాన్ని ఝులిపిస్తూనే ఉన్నారు. ●






'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్
సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు-3.

కింద ఇచ్చిన చుక్కల ఆధారంగా
అందమైన ముగ్గు లేదా అందమైన
బొమ్మ ఇందులోనే గీసి మాకు పంపండి.
అందులో నుండి పది మందిని
ఎంపికచేసి వారికి ఓ అమూల్యమైన
బహుమతిని అందజేస్తాం.

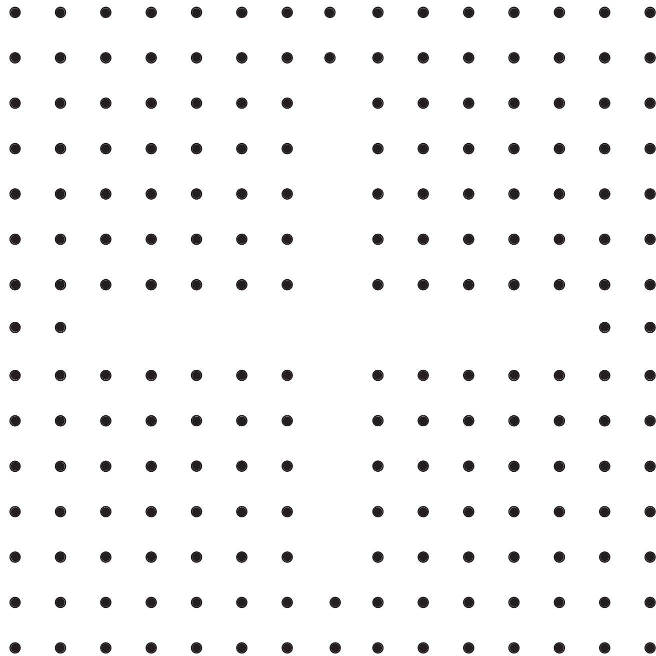


రంగవల్లి - సెప్టెంబర్, 2010 విజేత
శ్రీమతి మోనిక మనోజ్ కుమార్, చెన్నై

## 'రంగవల్లి' నవంబర్ 2010

పేరు : ........................................................ చిరునామా : ....................................................................................

.......................................................................................................................... సంతకం : ...............................





NuZen™ GOLD HAIR OIL

Generates NEW Hair

# మీ శిరోజాలే కాదు మీ ఆత్మ విశ్వాసాన్నీ పెంచుతుంది !

న్యూజెన్ గోల్డ్ హెయిర్ ఆయిల్ వాడితే
వెంటనే ప్రతిఫలం!

- కొత్త జుట్టు వస్తుంది
- జుట్టురాలటం ఆగిపోతుంది
- చుండ్రు తగ్గిపోతుంది
- పేనుకొరుకుడు తొలగిపోతుంది
- జుట్టు నల్లగా నిగనిగలాడుతుంది

- వయస్సు నిబంధన లేదు
- అరుదైన మూలికలతో తయారీ
- ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు







గమనిక: ఈ నూనె వాడిన తరువాత చేతులు శుభ్రపరచుకొనవలెను. లేదంటే చేతులపై ఉన్న వెంట్రుకలు పెరిగే అవకాశం కలదు.

**Available at all major stores**

## Toll free No: 1800-425-9993

**100% Ayurvedic**

**SUPER STOCKISTS** : HYDERABAD Dhathri Enterprises. Visakhapatnam, Vijayanagaram & Srikakulam R J Enterprises Ph : 9849755404. E G dist & W G dist - Sailakshmi Enterprises Ph : 9348292480. Krishna dist - Saravana Associates 9440137678. Guntur – Sricharan Enterprises Ph : 9701855509. Prakasam & Nellore – Lakshmi Agencies Ph : 9908358244. Chittoor – Sreepaadam Distributors Ph : 9248992111 Cuddapah - D.Ragunath Ph : 9700171288 / 9595539556. Ananthapur – Kalyan Marketing Ph : 9866302244 / 8801928090 Mahaboob Nagar & Kurnool- M D Enterprises Ph : 8121212760. Warangal & Karimnagar – Dharani Enterprises Ph : 9985409240. Khammam & Nalgonda – Lydian Enterprises Ph : 040-40172880 / 9000005503. Bangalore- Rakesh Enterprises 080-23579251, Chennai - Lakshmi Prasanna Enterprises 044-64101215, 7708062002. **MANAGERS** : Hyderabad, Ph : 040 23600063. Warangal, Ph : 9959096013. Vijayawada, Ph : 9959096010. Visakhapatnam - Ph : 9959096016.

# వ్యక్తిగత సమస్యలు



నా వయసు 58 సంవత్సరాలు. మా వారు ఎయిర్‌ఫోర్స్ నుండి రిటైర్ అయ్యారు. ఒక కొడుకు, ఒక కూతురికి పెళ్లి చేశాం. మా చిన్న కొడుక్కి ఇంకా పెళ్లి చేయలేదు. అతను బి.సి.ఏ. చేసి యానిమేషన్ కోర్సు చేస్తున్నాడు. దీంతోపాటు తన అన్న కంప్యూటర్ బిజినెస్‌లో సహాయం చేస్తుంటాడు. మా పెద్దబ్బాయి వ్యాపారం బాగా నడుస్తోంది. అయినప్పటికీ మేము మా పెన్షన్‌పై ఆధారపడి బతుకుతున్నాం.

హౌసింగ్ లోన్, కూతురు చదువు కోసం తీసుకున్న ఎడ్యుకేషన్ లోన్ ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్స్ మా పెన్షన్ నుండే చెల్లిస్తున్నాం. మా కోడలు మాకు ఒక సమస్యగా మారి పోయింది. ఆమెకు పుట్టింటి నుండి సహాయం అందుతుంటుంది. దాంతో ఆమె మాతోపాటు సర్దుకోలేకపోయింది. దాంతో మేము విడిగా ఉంటున్నాము. కానీ ఇప్పుడు నాకు మా మనుమరాలు బాగా జ్ఞాపకం వస్తుంటుంది. నేనేం చేయాలి? నేను నా కొడుకును వేరు చేసి ఏమైనా తప్పు చేశానా?

**పెళ్లయిన తర్వాత అమ్మాయి తరఫువారి జోక్యంతో ఆమెకు అనవసర ప్రాధాన్యత లభిస్తుంది. దాంతో ఆమె అత్తవారింట్లో అడ్జస్ట్ కాలేదు. ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని మీరు కూడా ఊహించి ఉండకపోవచ్చు. ప్రతి రోజూ పోట్లాడుతూ ఉండే కంటే కోడలు, కొడుక్కి దూరంగా ఉండడమే మంచిది. దీంతో ఇంట్లో అందరూ హాయిగా జీవించవచ్చు. దూరంగా ఉంటే ప్రేమలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి మీరు కొడుకు, కోడల్ని వేరుగా ఉంచి తప్పేమీ చేయలేదు. మనుమరాలిపై ప్రేమ ఉండడం సహజమే. మీ వీలును బట్టి మీరు ఆమెను కలుసుకోవచ్చు.**

●

నేను 22 సంవత్సరాల యువకుడిని. మా అన్న పెళ్లై 4 సంవత్సరాలు అయ్యింది. కానీ మా అన్నా, వదినలు అతికష్టంమీద కేవలం 4-5 నెలలు మాత్రమే కలిసి ఉన్నారు. ఆ తర్వాత మా అన్న ఇల్లు వదిలి వెళ్లిపోయాడు. మా అన్న లేనప్పుడు నేను వదినకు చాలా దగ్గరయ్యాను. ఈలోపు మా మధ్య అక్రమ సంబంధం ఏర్పడింది. మధ్యలో ఒకసారి మా అన్న తిరిగి వచ్చాడు. అయినా మా ఇద్దరి మధ్య సంబంధం కొనసాగింది. ఒక రోజున నాకు, మా వదినకు మధ్య ఉన్న సంబంధం మా అన్నయ్యకు తెలిసిపోయింది. మా అన్నయ్యతో మా వదిన గొడవపడి తన పుట్టింటికి వెళ్లిపోయింది. మా వదిన మా అన్నయ్యకు విడాకుల నోటీసు పంపింది. మా కుటుంబ సభ్యులంతా మా అన్న కుటుంబం చిన్నాభిన్నం కావడానికి నేనే కారణం అని నిందిస్తున్నారు. మా వదినతో సెక్స్‌లో పాల్గొన్నాను. తర్వాత ఇప్పుడు నాకు అదొక అలవాటుగా మారిపోయింది. మా కుటుంబ సభ్యులు నా పెళ్లి గురించి ఆలోచించడం లేదు. నేనేం చేయాలి?

**మీ అన్నా, వదినల మధ్య ఏదైనా సమస్య ఉంటే పరిష్కరించాల్సిందిపోయి మీరు మీ స్వార్థం చూసుకున్నారు. నిజం తెలిసినా మీ కుటుంబ సభ్యులు ముందుగా జాగ్రత్త పడలేదు. మీ అన్నగారి జీవితం డోలాయమానంలో పడిపోయింది. కాబట్టి పరస్పరం నిందారోపణలు చేసుకుంటే ఎలాంటి లాభం ఉండదు. మీ పెళ్లికి ఇంకా సమయం ఉంది. కాబట్టి ఇప్పుడే పెళ్లికోసం తొందర పడకండి.**

●

నేను 23 సంవత్సరాల యువతిని. పెళ్లయి 3 సంవత్సరాలైంది. ఒక సంవత్సరం వయసున్న కొడుకు ఉన్నాడు. 2 సంవత్సరాలు మా దాంపత్య జీవితం ఎంతో సంతోషంగా కొనసాగింది. మేము లైఫ్‌ను ఎంతో బాగా ఎంజాయ్ చేసాం. నా భర్త నా గురించి ఏనాడూ ఫిర్యాదు చేయలేదు. కానీ కొడుకు పుట్టినప్పటి నుండీ మా ఇద్దరి మధ్య పోట్లాట మొదలైంది. మా అబ్బాయిని చూసు



కోవడం, ఇంటి పనుల కారణంగా నేను అలసిపోతుంటాను. నా భర్తతో సెక్స్‌లో సహకరించలేకపోతున్నాను. దాంతో నా భర్త నాతో గొడవపడి నిద్రపోతుంటాడు. మర్నాడు కూడా ముభావంగా ఉంటాడు. నిజానికి నేను ప్రతి పనిలో పూర్ణత్వం కోరుకుంటాను. అందుకే పనిమనిషి పని నాకు నచ్చదు. నా అభ్యంతరాలతో విసుగు చెంది వచ్చినవారంతా వెళ్లిపోతున్నారు. ఏం చేయాలో నాకు అర్థం కావడం లేదు.

**భర్త కోపానికి గల కారణం తెలిసి ఉండి కూడా మీరు ఆ సమస్యను పరిష్కరించడం లేదు. దాంపత్య సంబంధాలకు ముఖ్య ఆధారం సెక్స్. కాబట్టి మీ భర్త కోప్పడడం సహజమే. మీరు తప్పకుండా మీ భర్త కోసం సమయం కేటాయించాలి. దీని కోసం మీరు ఇతర విషయాల పట్ల శ్రద్ధ తగ్గించుకోవాలి. మీరు పని చేసినట్లుగా పనిమనిషి చేయలేదని మీరు గుర్తించాలి. అందుకే ఎక్కువ తప్పులు వెతక్కండి. అప్పుడు మాత్రమే వారు నిలకడగా ఉంటారు. పని చేయగల్గుతారు. దీంతో మీకు ఎక్కువ అలసట కలగదు. మీరు మునుపటిలా రొమాన్స్ మూడ్‌లోకి వెళ్లగలరు. మీ దాంపత్యం గతంలా సంతోషంగా సాగుతుంది.**

●

నేను 19 సంవత్సరాల యువతిని. పెళ్లయి 2 నెలలు అయ్యింది. నేను ఒక చిన్న పట్టణంలో పుట్టి పెరిగాను. మా అత్తవారిల్లు ముంబైలో ఉంది. నా భర్త చాలా రొమాంటిక్‌గా ఉంటాడు. స్వతంత్ర స్వభావం గలవాడు. నన్నెంతగానో ప్రేమిస్తుంటాడు. కానీ సెక్స్‌పై అతనికి ఆసక్తి ఎక్కువ. ఫోర్‌ప్లే, ఓరల్ సెక్స్, మొత్తం బట్టలు ఊడదీసి సెక్స్ జరపడం లాంటివి అడుగుతుంటాడు. ఇది నాకు విచిత్రంగా అనిపిస్తుంది. ఆయన రకరకాల అశ్లీల పత్రికలను తీసుకువస్తారు. ఎంతో ఇష్టంతో చదువుతాడు. నేను అలాగే చదవాలని కోరుకుంటాడు. కానీ నాకు ఇలాంటివి ఇష్టం ఉండదు. అలా చెప్పాలంటే పెళ్లయినప్పటి నుండీ అతను నన్ను ఒక్క రోజు కూడా విడిచి పెట్టి ఉండలేదు. పుట్టింట్లో ఉన్నా నావెంట ఉండేవారు. అతని ప్రవర్తన చూస్తుంటే నాకు సిగ్గేస్తుంది. మా వదినలు ఎగతాళి చేస్తున్నారు. మావారు సాధారణంగా ప్రవర్తించేలా నేను ఏమి చేయాలి?

**మీకు ఈ మధ్యనే పెళ్లయ్యింది. కాబట్టి మీ భర్త మీతో ఎక్కువసేపు గడపాలని కోరుకుంటే ఇందులో తప్పేముంది? సెక్స్‌కు ముందు ఫోర్‌ప్లే, బట్టలు ఊడదీసి సెక్స్ జరపడం తప్పేమీ కాదు. మీరు కూడా అతనికి సహకరించాలి. అంతేగానీ అతన్ని నిరాశ పరచకూడదు. మీ భర్త మిమ్మల్ని బాగా ఇష్టపడుతున్నాడని మీరే ఒప్పుకుంటున్నారు. అందుకే మీ ఒక్క రోజు వియోగాన్ని కూడా అతను భరించలేకపోతున్నాడు. భర్త చూపిస్తున్న ఈ ప్రేమను చూసి మీరు గర్వపడాలి. ఒకవేళ మీ బంధువులు ఈ విషయంలో ఎగతాళి చేసినా, నవ్వినా మీరేమీ పట్టించుకోవద్దు.** ●

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు "గృహశోభ"లోనే ప్రచురించబడతాయి. ఇందుకోసం చిరునామా వ్రాసి స్టాంపు అంటించిన కార్డు గానీ, ఏ విధమైన డబ్బుగాని పంపవద్దు. మీ సమస్యలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : వ్యక్తిగత సమస్యలు గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.



మా తోడికోడలు 25వ పెళ్లి రోజు వచ్చేసింది. ఆమె ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండేది. కొంచెం చలాకీ కూడా. ఆమె వేసుకోవడానికి ఎరుపు రంగు రవిక, లంగా, మేకప్ కోసం బ్యూటీషియన్, మాలలు, పెళ్లి పందిరి... అన్నీ రెడీ అయిపోయాయి. స్టేజిపై ఊగడానికి సిట్టింగ్ సోఫా ఏర్పాటు చేసారు. కార్యక్రమం ముగియగానే ఫొటోసెషన్ మొదలైంది. ముందుగా గ్రూప్ ఫొటో తీసారు. తర్వాత ఊగే సోఫాపై ఆమెను కూర్చోబెట్టి ఫొటో



తీయబోయారు. ఇంతలో సోఫా వెనక్కు కదిలిపోవడంతో కిందపడిపోయింది. మా తోడికోడలు సిగ్గుతో చచ్చిపోయింది. చూసినవారంతా ఒకటే నవ్వు. ఎలాగోలా చివరికి ఆమెను సీట్లో కూర్చోబెట్టాం. ఎవరైనా పెళ్లికి వెళ్లినప్పుడు మాకు ఈ సంఘటన మళ్లీ మళ్లీ గుర్తుకు వస్తుంటుంది.

\- నేహ

●

మా చిన్న చెల్లెలు దీప్తి పెళ్లి మా పెద్దక్క సంధ్యకన్నా ముందే జరిగింది. ఆ తర్వాత కొంతకాలానికి మా అక్క పెళ్లి కుదిరింది. అది నిశ్చితార్థం రోజు. అబ్బాయికి బొట్టు పెడుతున్నారు. ఆ సమయంలో అబ్బాయి స్నేహితులు దీప్తితో సరసాలు మొదలుపెట్టారు. 'అయ్యో నా పెళ్లి ఎప్పుడో అయిపోయింది. ఈ పెళ్లి వారికి అసలు నమ్మకం కుదరడం లేదు' అని అనుకుంది.

ఎందుకో అనుమానం వచ్చి గదిలోకి వెళ్లి అద్దంలో చూసుకుంది. నుదిటి మధ్యలో పాపిట కుంకుమ కనిపించడం లేదు. 'ఓహో అదా విషయం' అని అనుకుంది.

వెంటనే నుదిటిపై కుంకుమ పెట్టుకుని బయటకు వచ్చింది. ఆమెను చూడగానే పెళ్లికొడుకు స్నేహితుల నోళ్లు ఠక్కున మూతపడ్డాయి. దాంతో దీప్తి భర్తతోపాటు, ఆమె మామగారి ముఖంలో విజయదరహాసం కనిపించింది.

\- సరోజ

●

ఒకసారి నేను మా స్నేహితుడి తమ్ముడి పెళ్లికి వెళ్లాను. అక్కడ ఎదురుగా కనిపించిన బ్యానర్ చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. 'లక్ష్మి వెడ్స్ లక్ష్మణ్' అని ఉంది. నాకు అనుమానం వచ్చి 'ఒరేయ్ శేఖర్, మనం పొరపాటున ఇంకొకరి పెళ్లికైతే రాలేదుగా' అని అడిగాను.

'ఎందుకు? ఏమైంది'

అన్నాడతను.

'పైన ఒకసారి చూడు ఏం రాసి ఉందో!' అంటూ పైకి సైగలు చేసి చూపించాను.

అది చూసి నవ్వుతూ 'ఓహో అదా నా భార్య పేరు లక్ష్మి. మా తమ్ముడు చేసుకోబోయే అమ్మాయి పేరు కూడా లక్ష్మీనే!' అన్నాడు శేఖర్.

నా అనుమానం గమనించిన వారంతా గట్టిగా నవ్వడం మొదలుపెట్టారు.

\- శరత్

●

మా వీధిలో ఒక ముస్లిం మహిళ చేతి కుట్టు పని శిక్షణా కేంద్రం నిర్వహిస్తోంది. అందులో ఎలాంటి ఫీజు లేకుండా పేద, అనాథ మహిళలకు శిక్షణ ఇస్తుండేవారు. ఆమెకు కులాల, మతాల పట్టింపు లేదు.

ఒకసారి ఒక పేద యువతి పెళ్లి సంబంధం కుదిరింది. ఆ యువతి అనాథ. ఎవరూ ఆమె తరఫున ఆదుకునేవారు లేరు. దాంతో శిక్షణా కేంద్రం నిర్వాహకురాలు అన్నీ తానై నిలిచింది. ఆమె సలహాతో మేమంతా కలిసి వీలైనంత ఎక్కువగా చందాలు సేకరించాం. అందరం కలిసి బాధ్యతలు పంచుకున్నాం. పెళ్లి రోజున నిర్వాహకురాలే కన్యాదానం చేసింది. సంప్రదాయబద్ధంగా మేమంతా కలిసి పెళ్లి జరిపించాం. నేను ఎన్నో పెళ్ళిళ్లు చూసాను. కానీ ఈ పెళ్లిలో నాకు లభించిన ఆనందం మరెక్కడా లభించలేదు. ఇప్పుడా అమ్మాయి సుఖంగా జీవిస్తోంది. ఆమెను చూసినప్పుడల్లా నేను ఎంతో సంతృప్తి ఫీలవుతాను.

\- డా॥ నీలం

●

ఇది మా అన్నయ్య పెళ్లినాటి విషయం. ఊరేగింపు 8 గంటలకు ఉంది. మా నాన్న సరిగ్గా అనుకున్న సమయానికే ఊరేగింపు పెళ్లి వారింటికి చేరుకోవాలని స్పష్టంగా చెప్పాడు. కానీ మా అన్నయ్య స్నేహితులు, మా బాబాయి కొడుకులు అంతా కలిసి డాన్స్ చేయాలనుకున్నారు. దారిలో రైల్వే క్రాసింగ్ దాటాల్సి ఉంది. అక్కడికి రాగానే తెరచి ఉన్న రైల్వే గేట్‌ను గేట్‌మ్యాన్‌కి డబ్బులిచ్చి మూయించారు. డాన్స్ మొదలుపెట్టారు. ఈ




విషయం మా నాన్నకి తెలియదు. రైలు ఎంతకూ రావటం లేదు. వెళ్లి గేట్‌మ్యాన్‌ని అడిగాడు. ఇంకా రైలు రాలేదే అని. అతను అసలు విషయం చెప్పాడు. దాంతో మా నాన్న ఎవరికీ తెలియకుండా కొన్ని డబ్బులు అతని చేతిలో పెట్టి గేట్ తీయించారు. గేట్ తెరచుకోగానే అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఏమైతేనేం ఎత్తుకు పై ఎత్తు వేసి మా నాన్నగారు సరిగ్గా 8 గంటలకే మా అందరినీ పెళ్లికూతురు వాళ్లింటికి తీసుకువెళ్లారు.

\- రోజా ●

*పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరికీ, కుటుంబానికి ఒక కొత్త స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలోనే ఎందరో బంధు మిత్రులను కలుస్తుంటాం. కొత్త కొత్త అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఆడపెళ్ళివారు, మగపెళ్ళివారు ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఆటపట్టించుకోడం లాంటి ఎన్నో మధురస్మృతులు మదిలో మెదులుతాయి. హాస్యాలే కాదు, విచారకరమైన అనుభూతులూ చోటు చేసుకుంటాయి. పెళ్లి భారతీయ సంస్కృతిని విభిన్న కోణాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ ఇంట్లో జరిగిన పెళ్ళిళ్లలో ఇలాంటి మనసును కదిలించిన సంఘటనలు ఏమైనా ఉంటే మాకు వ్రాసి పంపండి. ప్రచురించిన ప్రతి రచనకు 150 రూపాయల పారితోషికం లభిస్తుంది. మీ రచనలు మాకు పంపవలసిన చిరునామా : పెళ్ళిపందిరిలో... గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.*

# ‘సిల్క్ లైన్ 2011’ తో

## పట్టు తిరిగి రాంప్ పైకి

### పాలం చీరలతో దీపావళి వేడుకలు జరుపుకోండి




Sri Palam Silk Sarees

గత ఏడాది చెన్నై నగరంలో సిటీ హోటల్‌లో ‘శ్రీపాలం సిల్క్స్ బొటిక్’ నిర్వాహకులు శ్రీమతి జయశ్రీ రవి ‘సిల్క్‌లైన్-10’ పేరుతో నిర్వహించిన పట్టు వస్త్రాల ప్రదర్శన సిల్క్ శారీలు ఫ్యాషన్‌కి నిర్వచనంగా మారేలా చేసింది. ఈ సందర్భంగా వారు అధునాతన కలెక్షన్లను, ఆసక్తి కలిగించే నాలుగు రకాల శారీ కాన్సెప్ట్‌లను ఆవిష్కరించారు. ఈ ప్రదర్శనకు లభించిన ఆదరణ చూసి శ్రీపాలం సిల్క్స్ ఈ ఏడాది ‘సిల్క్‌లైన్-2011’ పేరుతో భారీ స్థాయిలో మరింత శోభాయమానంగా ప్రదర్శనను ఏర్పాటుచేయడానికి సంకల్పించింది. ఇందులో మొట్టమొదటిసారిగా 50కి పైగా బ్రాండెడ్ కొత్త ఉత్పాదనలను, 10 రకాల స్పెషల్ కాన్సెప్ట్ చీరలను ప్రదర్శించనున్నారు. కొరియోగ్రాఫర్ అజిత్ మీనన్ ఆధ్వర్యంలో దేశంలోని అగ్రశ్రేణి మోడల్స్‌తో రాంప్‌పై పట్టును నాలుగు రౌండ్లుగా ప్రదర్శించనున్నారు. కాన్సెప్ట్ పట్టు, క్యాజువల్ పట్టు, డిజైనర్ పట్టు, ముహూర్తం పట్టులు ఈ ప్రదర్శనలో చోటు చేసుకోనున్నాయి.


శ్రీమతి జయశ్రీరవి

పాలం సిల్క్స్ వారు కొత్తగా ఆవిష్కరించిన చీరల్లో టాటూ డిజైన్లు యవ్వనంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. బ్లాక్ అండ్ వైట్ శారీస్, కార్పొరేట్ పట్టు, మేక్ యువర్ ‘ఓన్ శారీస్’ చీరల్లో వినియోగదారులు తమకు నచ్చిన ఎలిమెంట్స్‌తో చీరలను తయారుచేయించుకోవచ్చు.

నేటి ఆధునిక యువతకు నప్పే, ఆకర్షణీయమైన అధునాతన డిజైన్లను, సాంప్రదాయపట్టులో ట్రెండీ, లైట్ డిజైన్లను ఆవిష్కరించిన ఘనత పాలం సిల్క్స్‌దే.


టాటూ పట్టు

### కల్పవృక్ష :

కొత్త కాన్సెప్ట్, నూతన ఆవిష్కరణలు : మీ డిజైన్ మీరే తయారుచేసుకోండి. కల్పవృక్ష ఈ కాన్సెప్ట్‌లో వినియోగదారులు తమకు నచ్చిన రంగులను, పాటర్న్‌లను, ఇతర ఎలిమెంట్లను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. చీరను ఆర్డర్ ఇచ్చి తయారుచేయించుకోవచ్చు.

బ్లాక్ అండ్ వైట్ : ఈ కలెక్షన్‌లో నలుపు, తెలుపు రంగులు చీరలను నిత్యనూతనంగా ఉంచుతాయి. పార్టీలకు, సమావేశాలకు, ఇతర సందర్భాల్లో ఇవి బాగా నప్పుతాయి.

టాటూ సిల్క్స్ : టాటూ రేంజ్ ప్రత్యేకంగా యువత కోసం డిజైన్ చేసారు. టాటూ సిల్క్స్ ఆధునిక కళ నుండి వచ్చింది. భారతదేశానికి టాటూతో ఎంతో అనుబంధం ఉంది. అది తాత్కాలిక హెన్నా కావచ్చు లేదా శాశ్వతంగా ఉండే టాటూ అయినా సరే అది స్త్రీ ఉన్నత వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. ఉరకలేసే ఆధునికత, సంప్రదాయ బద్ధ చేనేత పట్టు, మౌల్డ్ చేసిన హెన్నా పాటర్న్‌లు వినియోగదారుల వ్యక్తిగత అభిరుచులకు ఎంతో బాగా సరిపోతాయి. ఈ చీరలు క్యాజువల్, ముహూర్త చీరల కోవకు చెందుతాయి. టాటూ సిల్క్ రేంజ్‌లు క్యాజువల్ పట్టు నుండి బ్రైడల్ పట్టు వరకు లభిస్తాయి. వీటి ధర రూ.6000 నుండి మొదలై రూ.30,000 వరకు ఉంటుంది.

కార్పొరేట్ పట్టు : కార్పొరేట్ రంగంలో పనిచేసే మహిళల కోసం శ్రీ పాలం సిల్క్స్ క్యాజువల్ సిల్క్ రేంజ్‌లో కార్పొరేట్ స్టయిల్ జోడించి అందిస్తోంది. వీటిలో ఎన్నో చీరలను డిజైన్ చెయ్యడానికి ఉప్పాడ స్టయిల్ ఉపయోగించారు. చీరలు మొత్తం అంతటా బాగా మెరిసేలా బ్రైట్‌గా కనిపించేలా చేసే జరీ వర్క్ రంగులను ఇందులో ఉపయోగించలేదు. ఆలోవర్ పాటర్న్, సిల్క్ జ్యూట్‌లో మోటిఫ్ ఓవెన్‌ను ఉపయోగించారు.

ఇతర ఆవిష్కరణలు అంతరిక్ష : వీటితో పాటు అహోవనియా, అంతరిక్ష, త్రికంటిక, త్రిషిక, సంకర్షానంద్ వర్షిక, క్యాజువల్, ముహూర్తం, డిజైనర్ రేంజ్‌లలో లభిస్తున్నాయి.

శ్రీపాలం సిల్క్స్ ప్రస్థానం : 2003లో పాండీ బజార్‌లో ఒక మూలన చిన్న దుకాణంగా ప్రారంభమైన శ్రీ పాలం సిల్క్స్ ఇప్పుడు కస్టమర్ల అభిరుచులకు అనుగుణంగా, వారి వ్యక్తిగత ఆర్డర్లలకు తగ్గట్టుగా చీరలను తయారుచేసి అందించే ఏకైక సంస్థగా పేరు సంపాదించింది. పాండీ బజార్ నడిమధ్యలో ఉన్న ఈ స్టోర్ దేదీప్య మానంగా వెలుగొందుతోంది. సిల్క్ వ్యాపారంలో ప్రఖ్యాతి పొందిన నల్లి కుప్పుస్వామి చెట్టియార్ కూతురు అయిన శ్రీమతి జయశ్రీ తన భర్త రవితో కలిసి స్వచ్ఛమైన కాంచీపురం సిల్క్స్ వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టాక, శ్రీపాలం సిల్క్స్ పేరుతో కొత్త ఆవిష్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఆమె తండ్రి అనుభవం, భర్త ప్రోత్సా హం కలగలసి ఆమె పట్టులో రకరకాల ప్రయో గాలు చెయ్యడానికి దారి తీసింది. ఆధుని కత, భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని శ్రీమతి జయశ్రీ ఎంతో జాగ్రత్తగా రూపొందించి ఎంపిక చేసిన కలెక్షన్లు ఈ స్టోర్‌లో ఉన్నాయి. ●


కార్పొరేట్ పట్టు

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి :
శ్రీ పాలమ్ సిల్క్స్ శారీస్
115, మొదటి అంతస్తు, పాండీ బజార్,
హోటల్ శరవణ భవన్ ఎదురుగా,
టి.నగర్, చెన్నై - 600017
ఫోన్ : 044-24323334
www.palamsilk.com

# మేకప్ బ్రష్‌లు ఎలా వాడాలి?

● నిధి

మీకు మేకప్ చేసుకునే అలవాటు ఉందా? మీరు అన్ని రకాల మేకప్‌లకు ఒకే రకం బ్రష్‌లు వాడుతున్నారా? అయితే అలా వాడటం సరియైన పద్ధతి కాదు. మీ మేకప్‌కి తగిన బ్రష్‌లను మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

## లకీ 'ఐ' షాడో బ్రష్

ఈ బ్రష్‌తో షాడో సరైన రీతిలో వేసుకోవచ్చు. ఈ షాడో చాలాసేపటి వరకు నిలిచి ఉంటుంది. వేలుని వాడితే షాడోలో తేమ వచ్చేస్తుంది. దాంతో అది కనురెప్పల మీద పేరుకుని మచ్చల్లా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి లకీ బ్రష్‌లే బెస్ట్. స్పాంజ్ బ్రష్‌లను వాడితే షాడో సరిగ్గా పరచుకోదు.

## ఇలా చేయండి

'ఐ' షాడోను బ్రష్ సహాయంతో మొత్తం కనురెప్పల నుండి బ్రోబోన్ వరకు వేసుకోవాలి. దీనికోసం మ్యాట్ షేడ్స్ ఉపయోగించాలి. బ్రోబోన్ ఆకర్షణీయంగా కనిపించేందుకు షిమర్ ఉన్న లేత షేడ్స్ ఇవ్వాలి.

## చిన్నది, పల్చని బ్రష్

ఈ బ్రష్‌లతో కళ్ల కొలుకల మేకప్ చేసుకోవచ్చు. ఈ బ్రష్‌తో కళ్లను బాగా హైలైట్ చేయవచ్చు. లాష్‌లైన్ మీద షాడో వేసుకోవడానికి ఈ బ్రష్‌లు బాగా నప్పుతాయి. ఇవి ఎన్నో రకాలుగా ఉంటాయి. బ్రాడ్, టాంపర్డ్, క్రేజ్ బ్రష్, స్మాల్, పోనీటేల్ బ్రష్, పెయింటింగ్ 'ఐ' లైనర్ బ్రష్‌లు వీటిలో రకాలు.

'ఐ' లైనర్ పెట్టుకోవడాన్ని మీరు ఇష్టపడితే దానికోసం పెయింటింగ్ 'ఐ' లైనర్ బ్రష్ ఉపయోగించాలి. దీనితో సరైన రీతిలో లైనర్ పెట్టుకోవచ్చు.

## బ్లష్ బ్రష్

'ఐ' షాడో కోసం వేలుని ఉపయోగించకూడదని మనకు తెలుసు. అలాగే బ్లష్ కోసం కూడా వేళ్లను ఉపయోగించకూడదు. ఆకర్షణీయమైన మెరుపు రావాలంటే మంచి బ్లష్ బ్రష్‌ను ఉపయోగించాలి.

## ఇలా చేయండి

చెంపల మధ్యలో మొదలుపెట్టి వరుసగా బ్రష్‌ను గుండ్రంగా తిప్పుతూ బ్లష్ వేసుకోండి.

## ఫౌండేషన్

వేళ్లతో ఫౌండేషన్ క్రీం రాసుకోవటం మీకు ఎంతో సులభం అనిపిస్తుంది. కాని మీరు ఈ పద్ధతిని మరిచిపోవాలి. వేళ్లను ఉపయోగించి ఫౌండేషన్ వేసుకుంటే ఫౌండేషన్ ముఖం అంతటా విస్తరించదు. ముఖం నిండా మచ్చలు మచ్చలుగా కనిపిస్తుంది. ఫౌండేషన్ బ్రష్ ఉపయోగించి ముఖం అంతటా ఎంతో సులభంగా, అందంగా ఫౌండేషన్ వేసుకోవచ్చు.

## ఇలా చేయండి

బ్రష్ కాకుండా స్పాంజ్‌ను కూడా వాడవచ్చు. ముఖం మీద ఫౌండేషన్‌ను పెట్టుకుని దాన్ని స్పాంజ్‌తో అంతటా సమానంగా పరవాలి.

## కాటన్ పఫ్

ఫౌండేషన్ వేసుకున్న తర్వాత ఫేస్ పౌడర్‌ను వేసుకోవడానికి కాటన్ పఫ్‌ను ఉపయోగించాలి. ఇలా చేస్తే మేకప్ బేస్ సెట్ అవుతుంది. మీరు దీనికోసం పెద్ద బ్రష్ ఉపయోగించవచ్చు.

## ఫినిషింగ్ టచ్ ఇలా ఇవ్వండి

మేకప్‌కు ఫినిషింగ్ టచ్ ఇచ్చేందుకు 'ఐ' లాష్ కర్లర్‌ను తప్పకుండా ఉపయోగించండి. దీనితో 'ఐ'లాష్‌ను పైవైపు మలచవచ్చు. దీనితో కళ్ళు కూడా పూర్తిగా కనిపిస్తాయి.

కాని మస్కారా ఉపయోగించడానికి ముందే కర్లర్‌ను ఉపయోగించాలన్న విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మస్కారా వేసుకున్న తర్వాత కర్లర్‌ను ఉపయోగిస్తే లాషెస్ విరిగిపోతాయి.

## ట్వీజర్

కొందరికి గడ్డం కింద వెంట్రుకలు మొలుస్తుంటాయి. వీటిని ట్వీజర్ సహాయంతో తొలగించవచ్చు. కాబట్టి ట్వీజర్ ఉండడం ఎంతో అవసరం. ●



ప రిశుద్ధమైన రక్తం మన శరీరంలో ప్రవహిస్తున్నంతసేపు మన జీవితం సాఫీగా కొనసాగుతుంది. రక్తం పరిశుద్ధంగా లేకపోతే దురదలు, కురుపులు రావడం సర్వసాధారణ విషయం. రక్తం శుద్ధంగా లేకపోవడంతో చర్మం మీద కురుపులు మొదలైనవి రావడానికి అవకాశం ఉంటుందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

ప్రేగుల్లో, మూత్రపిండాల్లో, చర్మంలో కలుషిత పదార్థాలు పేరుకుపోయి, శరీరం రకరకాల వ్యాధులకు గురవుతుందని వారు చెబుతున్నారు. కలుషిత పదార్థాల కారణంగా చర్మంలో, ప్రేగుల్లో వ్యాధులు ఉత్పన్నమవడం సహజమని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు.

శరీరంలోని టాక్సిన్ బయటకి పోకపోతే శరీరం రోగాలకు నిలయంగా మారుతుంది.

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

# రక్తం పరిశుద్ధంగా ఉంటే చర్మం మిల మిల మెరుస్తుంది!

శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్‌లో తరుగుదల ఏర్పడితే శారీరక సామర్థ్యంలోనూ దాని ప్రభావం కనిపిస్తుంది. ఈ కలుషిత విషతత్వాల పెరుగుదల కారణంగా రక్తహీనత, మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు, కండరాలు సాగిపోవడం, చర్మం ముడుచుకుపోవడం, బ్లడ్ ప్రెషర్‌లో హెచ్చుతగ్గులు, అలసట, బలహీనత లాంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. రక్తాన్ని శుద్ధిపరిచేందుకు ఆయుర్వేద, హెర్బల్ మందుల వాడకం పురాతన కాలం నుండి మనదేశంలో ప్రచారంలో ఉంది.

రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే హెర్బల్ ఉత్పాదన ఒకటి ఉంది. దాన్ని వాడి పేగులు, మూత్రపిండాలు, చర్మంలో చేరిన కలుషిత పదార్థాలను నిర్మూలించవచ్చు. మలబద్ధకం, దురదలు, ఉక్కపోత, కురుపులు మొదలైన వాటి నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. వాతావరణ మార్పుల కారణంగా వచ్చే ఇబ్బందులను ఇది తొలగిస్తుంది.

## శ్వేత అనుభవం ఇలా ఉంది

'నేను నా అందానికి మచ్చలా తయారైన కురుపులతో బాధపడుతూ ఉండే దానిని. అప్పుడు నా స్నేహితురాలు ఒకరు రక్త శుద్ధిని కలిగించే మందును ఒక క్రమపద్ధతిలో తీసుకోమని సలహా ఇచ్చింది. దాని ఫలితంగా నేను ఈ రోజున పరిశుద్ధమైన, ఆరోగ్యవంతమైన చర్మ సంపదను సొంతం చేసుకున్నాను' అని చెప్పింది శ్వేత.

## శశిబాల ఏమందో చూద్దాం

శశిబాల ఒక డాక్టర్. ఆమె తన వృత్తి కారణంగా సమయానికి తినకపోయేది, తాగకపోయేది. దాంతో ఆమె మలబద్ధకం, అలసటలతో బాధపడుతూ వచ్చింది. అప్పుడు ఒక రోజు క్లినిక్‌లోని ఒక నర్సు రక్త శుద్ధిని కలిగించే ఈ మందును సేవించమని సలహా ఇచ్చింది. వాడి చూడడంలో తప్పేముందనుకున్న శశిబాలకు మంచి ఫలితమే లభించింది. ఇప్పుడు శశిబాల మునుపటిలా ఎంతో ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా కనిపిస్తోంది.

## ఉమ బరువు తగ్గింది

రోజు రోజుకూ పెరుగుతున్న తన బరువును చూసుకుని ఉమ బాధపడేది. డైటింగ్, జిమ్, వాకింగ్ మొదలైన ఉపాయాలన్నింటినీ పాటించి చూసింది. అయినా బరువుపై నియంత్రణ సాధించలేకపోయింది. అప్పుడు ఆయుర్వేదం తెలిసిన ఒకరి సలహా మేరకు రక్త శుద్ధిని కలిగించే మందును నియమానుసారం వాడడం మొదలుపెట్టింది. దాని ఫలితం ఆమెకు లభించింది. ఇప్పుడు ఆమె తన బరువును తగ్గించిన రక్త శుద్ధి మందుకు ధన్యవాదాలు చెప్పుకుంటోంది. ●

# ఒక వాస్తవమైన అధ్యయనం







కుమారి కాజోల్ మండల్ మా 'హెయిర్ కేర్ టెలిక్లినిక్'కు ఫోన్ చేసి తాను తీవ్రమైన చుండ్రు సమస్యతో బాధపడుతున్నానని చెప్పింది. అప్పుడు మేము అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ వాడమని సలహా ఇచ్చాం. దాని ఫలితం ఇలా ఉంది.



వాడక ముందు



వాడిన తర్వాత



'అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్‌ను నేను క్రమం తప్పకుండా వాడిన తర్వాత నాకు తీవ్రమైన చుండ్రు సమస్య నుండి విముక్తి లభించింది'




Vibgyoradvertising

మరింత అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ మునుపటికన్నా మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నది.



షహనాజ్ హుస్సేన్ పేరు తెలియని మహిళలు ఉండరు. దృఢ సంకల్పం, నిరంతర ప్రయత్నంతో షహనాజ్ సౌందర్య ప్రపంచంలో ఒక ఉన్నత స్థానాన్ని సంపాదించారు

# కలలు కనడం అత్యవసరం

## - షహనాజ్ హుస్సేన్

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

సౌందర్య ప్రపంచంలో ఒక ఆదర్శ మహిళగా పేరు సంపాదించిన షహనాజ్ హుస్సేన్ ఇప్పుడు ఒక 'ఇంటర్నేషనల్ బ్రాండ్ నేమ్'గా మారిపోయింది. దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాల క్రితం ఆమె భారతీయ సంస్కృతి, ఆయుర్వేదానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంచి గుర్తింపు లభించాలని కలలు కన్నారు. దృఢ సంకల్పం, మొక్కవోని ధైర్యం, నిరంతర ప్రయత్నాలతో తన కలలను సాకారం చేసి చూపించారు షహనాజ్ హుస్సేన్.

'షహనాజ్ హుస్సేన్ గ్రూప్ ఆఫ్ కంపెనీస్' పేరుతో ఆమె తనదైన శైలిలో ఒక కంపెనీ నిర్వహిస్తోంది. ప్రపంచంలో అతి పెద్ద సంస్థగా ఇది ఎదిగింది. 'వరల్డ్ బ్యూటీ మ్యాప్'లో భారతదేశానికి గొప్ప స్థానాన్ని అందించిన ఈ సంస్థకు 100కు మించి దేశాల్లో ఫ్రాంచైజ్ సెలూన్స్, లైఫ్ స్టయిల్ షాప్స్, స్పాలు, బ్యూటీ ఇనిస్టిట్యూట్స్ ఉన్నాయి.

షహనాజ్ అలహాబాద్‌లోని ఒక రాచ కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆమె తండ్రి యు.ఎస్.బేగ్ అలహాబాద్ హైకోర్టులో చీఫ్ జస్టిస్‌గా పని చేసారు. ఆయన తన కూతురును ఐరిష్ కాన్వెంట్‌లో చదివించి, సాంప్రదాయ విలువలతోపాటు ప్రగతిశీల భావాలను ఆమెకు అందించారు. బహుశా అందుకేనేమో 15 ఏళ్ల వయసులో పెళ్ళై సంప్రదాయ వాతావరణంలో ఉన్నా, పూర్తిగా కొత్తదైన బ్యూటీ బిజినెస్‌లోకి వచ్చి ఒంటరిగా పోరాడగల ఉత్సాహాన్ని, ధైర్యాన్ని ఆమె సంపాదించుకుంది.

ఆమె విదేశాల్లో కాస్మెటాలజీ, కాస్మెటిక్ కెమిస్ట్రీకి సంబంధించిన ట్రైనింగ్ తీసుకోవడంతోపాటు ఆయుర్వేదం విద్య అభ్యసించారు.

1971లో ఆమె మొదటి సారిగా హెర్బల్ బ్యూటీ కేర్ క్లినిక్ తెరిచారు. కెమికల్స్ కాస్మెటిక్స్ బదులు ఆయుర్వేద ఉత్పత్తులను ఉపయోగించి హెర్బల్ కాస్మెటిక్స్ యుగానికి ఆమె నాంది పలికారు.

'నేను ఇలా ముందుకు సాగడానికి మా నాన్నే ప్రేరణ. నేను తప్పకుండా విజయం సాధిస్తానని ఆయన నమ్మారు. నా విజయానికి ఆయనే ఆధారంగా నిలిచారు' అని షహనాజ్ చెబుతుంటారు.

### 'పద్మశ్రీ'తో సన్మానం

ప్రపంచంలో ఆయుర్వేద వైద్యవిధానాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తున్న కారణంగా భారత ప్రభుత్వం ఆమెను 'పద్మశ్రీ'తో సన్మానించింది. అలాగే అమెరికాకు చెందిన 'సక్సెస్' మ్యాగజైన్ ప్రపంచంలో 'గ్రేటెస్ట్ విమెన్ ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్' అవార్డుతో సన్మానించింది. ఆమెకు లభించిన అవార్డుల్లో ముఖ్యమైనవి. 'లియనార్డో డావిన్సీ డైమెండ్' అవార్డ్ (వాషింగ్టన్), 'స్టార్' అవార్డ్ (జెనీవా), 'సబ్‌స్టెన్స్' అవార్డ్ (ఐసిఐఐ), 'క్యు ఆర్ 8 విమెన్ అచీవర్స్' అవార్డ్ మొదలైనవి.

షహనాజ్ భావుకురాలు. జీవితంలోని ఎగుడు, దిగుడులు, ఎత్తు, పల్లాల మధ్య కవిత్వం రాస్తూ, పెయింటింగ్ వేస్తూ తన భావాలను ప్రకటిస్తారు. కానీ ఎవరి ఎదుట తన బాధను మాత్రం వ్యక్తపరచరు.

ఆమె దృష్టిలో స్త్రీ సాధికారత అంత గొప్ప విషయం కాదు. 'జీవితంలోని అన్ని రంగాల్లో పురుషులతో సమాన హోదా పొందడం, సమాన నిర్ణయాధికారాన్ని పొందడం. కలలు కనడం అవసరం. విజయగాథ అక్కడ నుండే ప్రారంభం అవుతుంది' అని అంటారు ఆమె. ●

# నేచురల్ హెయిర్ కలరింగ్



కృత్రిమంగా తయారైన హెయిర్ కలర్స్ కంటే సహజ సిద్ధంగా లభించే గోరింటాకు వాడటం ఎంతో బెటర్. రంగుకు రంగు, అందానికి అందం మీ సొంతం అవుతుంది.

ముందుగా మనం హెన్నా అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. 'హెన్నా' అంటే గోరింటాకు. ఇది ఒక రకమైన మొక్క. ఇది మధ్య, తూర్పు దేశాలు, భారత్, పాకిస్తాన్, ఆఫ్రికా, మొరాకో తదితర దేశాల్లో కనిపిస్తుంది. ఈ చెట్టు ఆకులే హెన్నా. వాటిని పొడి చేసి పెట్టుకుంటారు. ఈ గోరింటాకును చేతులకు, కాళ్లకు పెట్టుకోవడంతోపాటు శిరోజాలకు రంగు వచ్చేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

## గోరింటాకుతో హెయిర్ కలరింగ్

మీరు హెన్నాతో మీ శిరోజాలకు రంగు వచ్చేలా చేయాలనుకుంటే హెన్నా పొడిని ఉపయోగించడానికి రెండు, మూడు గంటల ముందు నీళ్లల్లో కలిపి నానబెట్టుకోండి. మీకు కావాలనుకుంటే నిమ్మరసం, ఉసిరి పొడి, టీ పొడి మరిగించిన నీళ్లు కూడా ఇందులో వేసి కలుపుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలుపుకోవాలి. శిరోజాలను రెండు భాగాలుగా చేసుకుని ఈ మిశ్రమాన్ని తలంతా బాగా అంటేలా పెట్టుకోవాలి. అది ఆరే వరకు ఆగి ఆ తర్వాత కురులను కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి. వెంటనే షాంపూ వాడకూడదు.

మీ శిరోజాలకు కొంచెం ముదురు రంగు రావాలని అనుకుంటే నీళ్లల్లో కొద్దిగా కాఫీ పొడి వేసి మరిగించి హెన్నా మిశ్రమంలో కలపాలి. తెల్ల జుట్టుకు రంగు వచ్చేలా చేయడం ఏమంత కష్టమైన పని కాదు. కానీ రెండు, మూడుసార్లు హెన్నా పెట్టుకున్న తర్వాతే జుట్టుకు రంగు పట్టుకుంటుంది.

'సురభి బ్యూటీ కేర్' నిర్వహిస్తున్న లక్ష్మి ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'మార్కెట్‌లో రకరకాల హెర్బల్ హెన్నాలు లభిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు షహనాజ్ హుస్సేన్, హబీబ్ మెహందీ లాంటివి'

'అయితే ఈ గోరింట పొడుల్లో ప్రత్యేకంగా ఇంకా ఏమీ కలపాల్సిన అవసరం ఉండదు. శిరోజాలను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచేందుకు వీటిలో ముందుగానే ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే వస్తువులను కలుపుతారు. శిరోజాలకు రంగు పట్టేలా చేయడంలో ఇది నూటికి నూరుపాళ్లు సహజమైన పద్ధతి' అని చెప్పారు.

## హెన్నా ఎలా పెట్టుకోవాలి?

శిరోజాలను బాగా కడిగి పూర్తిగా ఆరబెట్టుకోవాలి. చిక్కుతీసిన శిరోజాలకు హెన్నా పెట్టడం ఎంతో సులభం. మీరు ఇంట్లోనే శిరోజాలకు హెన్నా పెట్టుకుని హెయిర్ కలరింగ్ చేసుకోవాలనుకుంటే ముందుగానే అన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. మీ శిరోజాల్లో చుండ్రు ఉన్నా, మీ శిరోజాలు పొడిబారి ఉన్నా గోరింట మిశ్రమంలో కొద్దిగా పెరుగు కలుపుకోవచ్చు.

## హెన్నా పెట్టుకున్న తర్వాత...

గోరింటాకు పూర్తిగా ఎండిన తర్వాత శిరోజాలను కడిగి శుభ్రం చేసుకోవాలి. శిరోజాలను శుభ్రం చేసేటప్పుడు షాంపూను వాడకూడదు. అలాగే ఆరబెట్టడానికి హెయిర్ డ్రయ్యర్‌ను ఉపయోగించకూడదు. శిరోజాలకు ఏదైనా మంచి నూనెను రాసుకుని మరుసటి రోజు షాంపూతో తలస్నానం చేయవచ్చు.

## హెన్నాతో లాభాలు

- హెన్నా పెట్టుకుంటే శిరోజాలకు రంగు రావడమే కాదు అవి అందంగా మెరుస్తూ ఉంటాయి.
- మీరు ఎన్ని సార్లయినా శిరోజాలకు హెన్నా పెట్టుకోవచ్చు. దీనిలో నష్టం కలిగించే లేక హాని కలిగించే తత్వాలు ఏవీ ఉండవు.
- వేసవికాలంలో ఇది చలవ చేస్తుంది.
- శిరోజాలను దుమ్ము, ధూళి, కాలుష్యం బారినుండి రక్షిస్తుంది.
- హెన్నా ఒక మంచి కండీషనర్ కూడా.
- చుండ్రు సమస్య నుండి విముక్తి లభిస్తుంది.
- పొడిగా, నిర్జీవంగా ఉండే శిరోజాలకు గోరింటాకు వరప్రసాదం లాంటిది.
- దీనిని స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ ఉపయోగించవచ్చు.
- జుట్టుకు రంగునిచ్చే ఎన్నో రకాల హెయిర్ కలర్స్ మార్కెట్‌లో లభిస్తాయి. కానీ గోరింటాకు ఒక ప్రకృతి సిద్ధ ఉత్పాదన. ఇందులో ఎలాంటి రసాయనాలు ఉండవు.

## తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- గోరింటాకును నానబెట్టేటప్పుడు అది పల్చబడకుండా చూసుకోవాలి. లేకపోతే శిరోజాలకు సరిగ్గా పట్టదు.
- గోరింటాకు మీ శిరోజాలకు ఎంత అవసరమో అంతే కలుపుకోవాలి.
- గోరింటాకును జుట్టు కుదుళ్ల నుండి పెట్టడం మొదలుపెట్టాలి. దీంతో శిరోజాలకు తగినంత పోషణ లభిస్తుంది.
- గోరింటాకు పెట్టుకునేటప్పుడు కొత్త బట్టలు వేసుకోవద్దు. వాటికి గోరింటాకు అంటుకునే అవకాశం ఉంటుంది.
- గోరింటాకు పెట్టుకోవడానికి ముందు నేల మీద ఒక పాత న్యూస్ పేపర్‌ను పరిచి, టవల్‌ను మీ భుజాలపై కప్పుకోండి.
- చేతులకు గ్లోవ్స్ ధరిస్తే వాటికి గోరింటాకు రంగు అంటుకోకుండా ఉంటుంది.
- తలను శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత తలకు, శిరోజాలకు నూనె రాసుకోవాలి.
- హెయిర్ డ్రయ్యర్ వాడితే శిరోజాలకు హాని జరుగుతుంది. కాబట్టి వాటిని టవల్‌తో నెమ్మది నెమ్మదిగా తుడిచి ఆరనివ్వాలి.
- గర్భవతులుగా ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ సలహా తీసుకుని హెన్నా పెట్టుకోవాలి. ●

VASU WELLNESS

## మీ హెయిర్ బ్రష్‌లో ఎప్పుడూ వెంట్రుకలు ఇరుక్కుపోకుండా ఉంటుందా? ఇరుక్కోకపోతే, ఇక మరింతగా చదవండి.

ట్రిచ్‌అప్ హెయిర్ ఫాల్ కంట్రోల్ హెయిర్ అయిల్ మరియు షాంపూ

# TRICHUP®

## HERBAL HAIR CARE




ట్రిచ్‌అప్, అనేక సంవత్సరాల పాటు విస్తృతంగా పరిశోధన చేసిన అనంతరం అభివృద్ధి చేయబడిన ఆయుర్వేద మూలికల సమ్మేళనం అయిన పవర్‌వేదాతో ఇప్పుడు సమృద్ధమై వస్తోంది. మీ జుట్టు యొక్క సహజమైన సౌందర్యాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు ట్రిచ్‌అప్ దాని సంపూర్ణ కేశ సంరక్షణ శ్రేణిని అందిస్తోంది.

ట్రిచ్‌అప్- హెర్బల్ హెయిర్ కేర్‌లో అత్యంత విశ్వసనీయమైన బ్రాండ్

### ట్రిచ్‌అప్
### హెయిర్ ఫాల్ కంట్రోల్
### ఆయిల్ అండ్ షాంపూ

- ప్రకృతిలోని అత్యుత్తమ మూలికల నుంచి విస్తృతంగా పరిశోధించబడిన ఫార్ములా.
- జుట్టు లోని పట్టులాంటి గుణాలను పరిరక్షిస్తుంది.
- అత్యుత్తమ ఎదుగుదలతో జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మినరల్స్‌ని మరియు తేమను సమతౌల్యం చేస్తుంది.

### ప్రయోజనాలు

- నష్టం కలిగించే సూర్య కిరణాలు మరియు కాలుష్యం నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.
- రక్త ప్రసరణను పెంపొందిస్తుంది, పాడైపోయిన జుట్టుకు మరమ్మతులు చేస్తుంది మరియు జుట్టు సాఫ్ట్‌ని పరిరక్షిస్తుంది.




ట్రిచ్‌అప్ హెర్బల్ హెయిర్ సీరమ్, కండిషనర్ మరియు హెన్నా కూడా లభ్యం

**Product Information : 09227788524 • Trade : 09227788502**

**Email** : haircare@trichup.com • **Web :** www.trichup.com

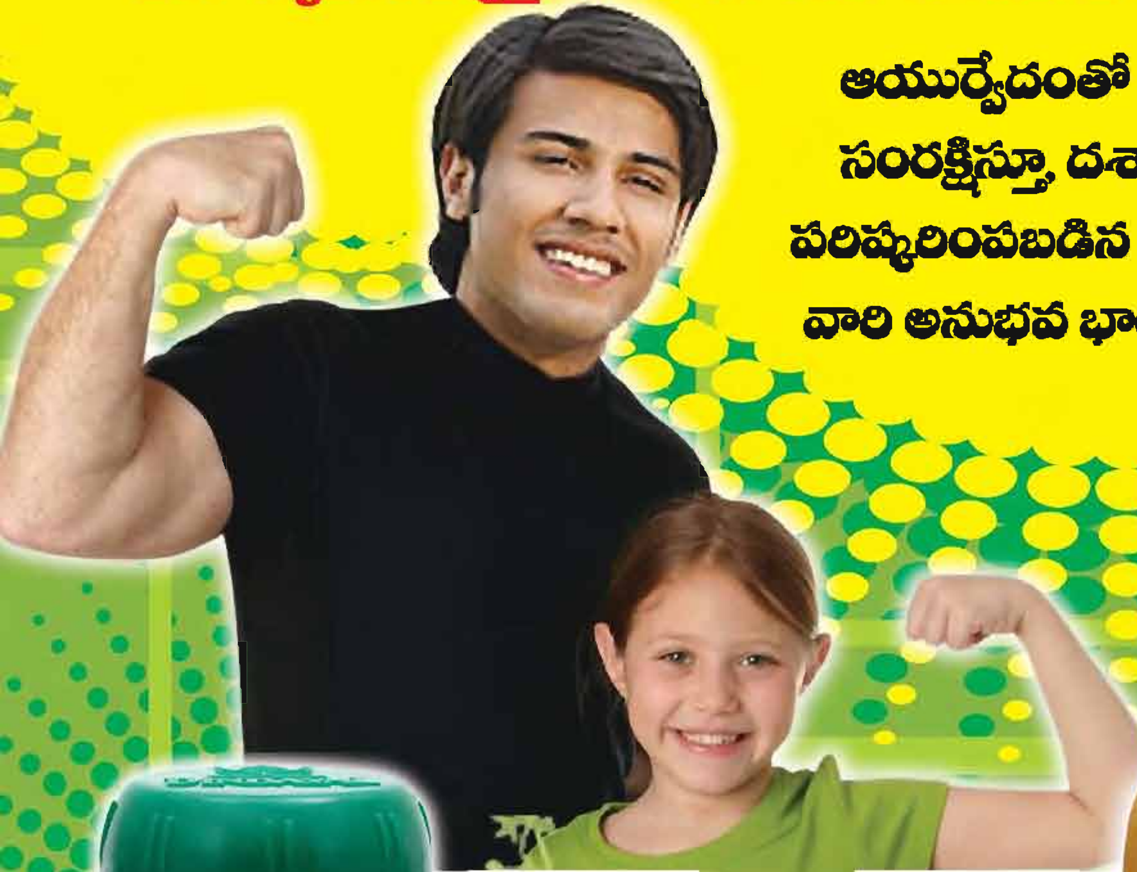
Tiger

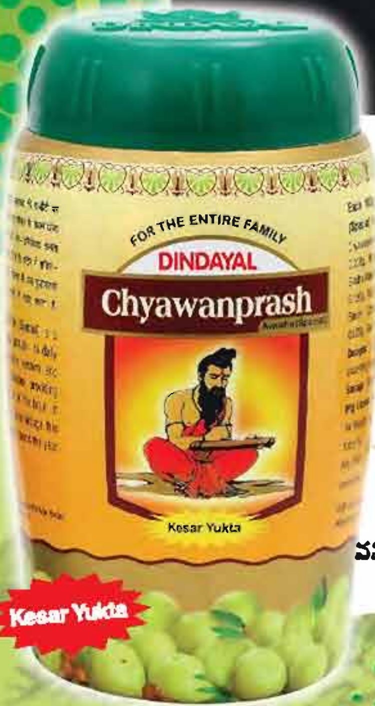
# సిగ్గులు మొగ్గలు తొడిగాయి!





బ్రైడల్ మేకప్, బ్రైడల్ హెయిర్ డూ, బ్రైడల్ జ్యూయలరీలతో నిండుగా అలంకరించుకున్న ఈ ముద్దుల గుమ్మ తన ప్రియుడితో కళ్లు కలిపిన సమయంలో సిగ్గులన్నీ మొగ్గలు తొడిగాయి!




Healthy DOSE తీసుకోండి ప్రతి రోజూ

అరుదైన వనమూలికలు మరియు కుంకుమ పువ్వు

తనువు - మనసు కోసం ప్రత్యేకం

వెండి, కుంకుమ పువ్వు మరియు ఎక్స్‌ట్రా స్వర్ణశక్తితో




DINDAYAL
Chyawanprash
Avaleha (Special)

ప్రతిరోజూ తీసుకోతగినది

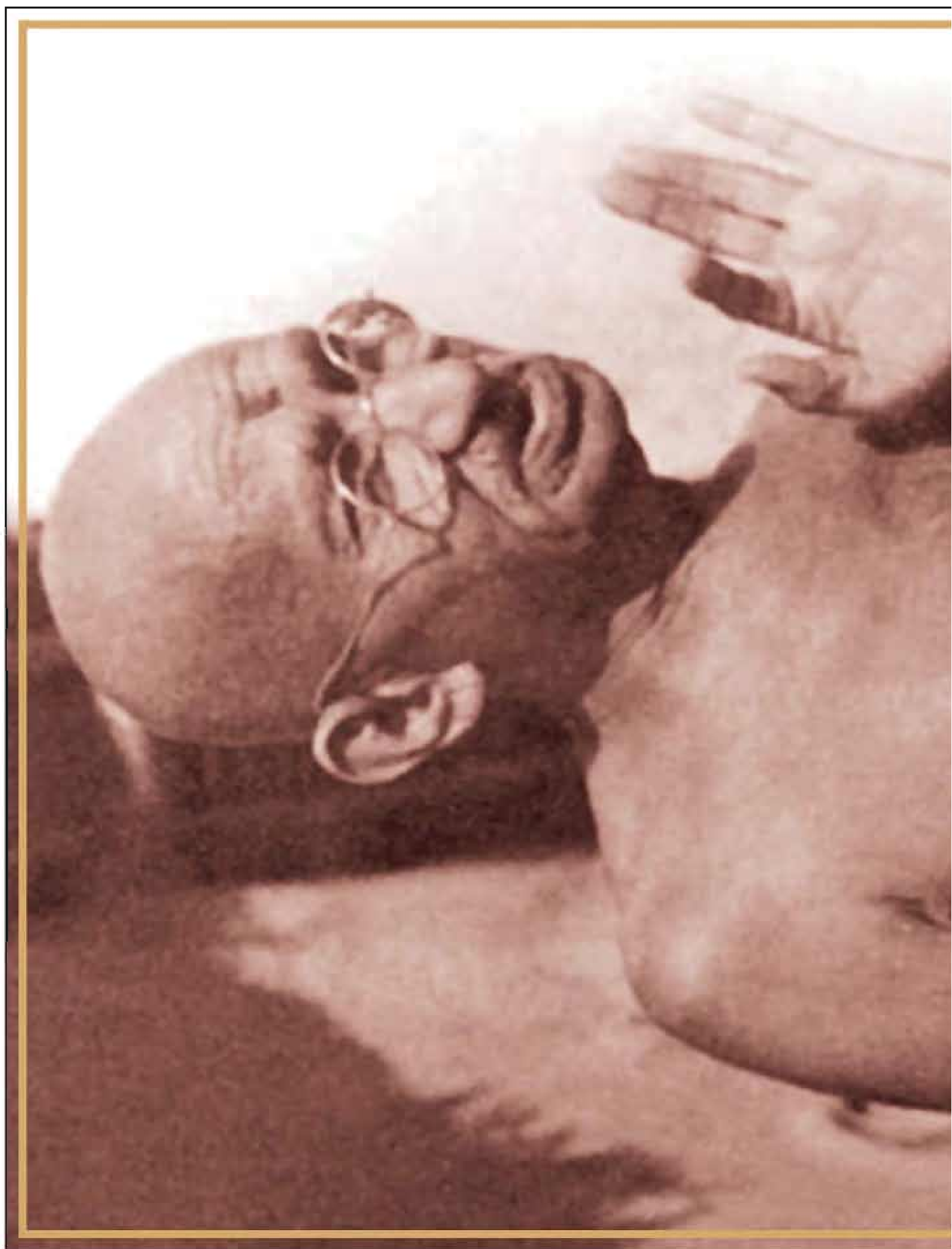



Montage 3586 10

DINDAYAL
FOR HAPPINESS!

More than 500 Ayurvedic Medicines & Products
dedicated to the longevity and well-being of crores of people

Producer & Distributor: Dindayal Industries Ltd.
Dindayal City Mall, MLB Road, Gwalior-474009. HELPLINE 09993522777, Email: marketing@dindayalgroup.com www.dindayalgroup.com



అంతర్దాతీయ అహింసా దినం, అక్టోబర్ 2, 2010



అంతర్దాతీయ అహింసా సమాచార ప్రసార మంత్రిత్వ శాఖ

భారత ప్రభుత్వం, అక్టోబర్ 2, 2010

davp 22202/13/0039/1011



# మెడనొప్పా? నడుం నొప్పా? ఇలా తగ్గించుకోండి!

● మహేంద్ర కుమార్

**కొంచెం జాగ్రత్త వహిస్తే చాలు సాధారణంగా వచ్చే నడుం నొప్పి, మెడనొప్పల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు**

ఎవరికీ తీరిక ఉండటం లేదు. ఎవర్ని చూసినా ఏదో ఒక నొప్పి. మెడ నొప్పి, నడుము నొప్పి వస్తే చాలు వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరికి పరుగులు తీస్తున్నారు. డాక్టర్లు ఏవో కొన్ని పెయిన్ కిల్లర్స్ రాసిచ్చి, వ్యాయామం చేయండి అంటూ సలహా పారేస్తుంటారు. మందులు వాడగానే నొప్పి తగ్గుతుంది. కానీ నొప్పి తగ్గగానే వ్యాయామం మరచిపోతారు. కొన్ని రోజుల తర్వాత మళ్లీ నొప్పులు మొదలు. ఇలా అయితే ఏం చేయాలి?

వ్యాయామం లేని కారణంగా లింగామేట్ బిరుసెక్కిపోతుంది. కండరాల్లో పటుత్వం తగ్గిపోతుంది. శరీరం స్టిఫ్‌గా మారిపోవడంతో నొప్పి వస్తుంది. గృహిణులు తమ ఇంటి పనులు చేసుకుంటున్నప్పుడు కూర్చోవడం, లేవడం, వంగడం లాంటివి చేస్తుంటారు. కానీ వాటి భంగిమలను గూర్చి పట్టించుకోరు. ఇలాంటి సమయాల్లో వెన్నెముక కార్టిలేజ్ తెరుచుకుంటుంది. ఈ కారణంగా నొప్పులు వస్తాయి.

## వ్యాయామం తప్పనిసరి

మీ నిర్లక్ష్యం కావచ్చు లేదా మీకు తెలియకపోవచ్చు. మీరు తెలియకుండానే అదొక డ్యూటీగా భోజనాలు ముగించుకుని వెళ్లిపోతుంటారు. కానీ అందులో కాల్షియం శాతం ఎంత ఉన్న విషయాన్ని గురించి పట్టించుకోరు. ఆమ్ల, క్షారతత్వాలు సమతుల్యంగా ఉండవు. మెడ నొప్పి, నడుము నొప్పి రావడానికి ఇది కూడా ఒక కారణమవుతుంది. కంప్యూటర్, టీవీకి అతుక్కుని కూర్చుంటే కూడా మెడ నొప్పి, నడుం నొప్పులు వస్తాయి.

- ఈ నొప్పులను దూరం చేసుకోడానికి కొన్ని సులభమైన ఉపాయాలున్నాయి. వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం మీవంతు బాధ్యత.
- ఇంట్లో అటు ఇటు తిరుగుతూ, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తుంటే కండరాలు బాగా బలపడతాయి. మృదువుగా ఉంటాయి. ఇంట్లో అటు ఇటు తిరిగే సమయంలో కుషన్ కలిగిన చెప్పులు వేసుకోవడం మంచిది. ఎక్సర్‌సైజ్ చేసే ముందు శరీరాన్ని వామ్ అప్ చేసుకోవాలి.
- మీ ఆహారంలో క్షార, ఆమ్ల కారకాల మోతాదు 80 శాతం లేదా 20 శాతం ఉండాలి. గ్రీన్ సలాడ్స్, పళ్లు, ఖర్జూరాలు, నీళ్లు, చిన్న ఉల్లి పాయ, అంజూర్‌లలో క్షార తత్వాలుంటాయి. కాఫీ, ఉప్పు, కేక్, బిస్కట్స్, జ్యూస్ లాంటి వాటిలో ఆమ్లతత్వాలుంటాయి.
- వస్తువులు ఎత్తేటప్పుడు, దించేటప్పుడు, వంగి లేచే సమయాల్లో జెర్క్స్ లేకుండా చూసుకోవాలి. వస్తువుల్ని ఎక్కువ ఎత్తుకు ఎత్తేటప్పుడు, స్టూలు మీద నిల్చున్నప్పుడు, వంగినప్పుడు, నడుమును నిటారుగా ఉంచాలి. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు వెన్నెముకను నిలువుగా ఉంచాలి. ఎక్కువ సమయం నిల్చోవలసి వచ్చినప్పుడు కాళ్లను కొంత ఎత్తున ఉంచుకోవాలి. కీలు మార్పిడి చేసుకోవాలి. బండిని నడిపేటప్పుడు వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచాలి.
- పడుకునే సమయంలో 2, 3 అంగుళాల లావు పరుపు మీద పడుకోవాలి. తలకు, మెడకు సౌకర్యంగా ఉండే దిళ్లను వాడాలి.
- బొక్క బోర్లా పడుకోకూడదు. అలా చేస్తే వెన్నెముక దెబ్బతినే అవకాశముంది.
- కంప్యూటర్, టీవీ దగ్గర కూర్చున్నప్పుడు మధ్య మధ్యలో బ్రేక్ తీసుకోవాలి.
- ఒకసారి ఒక ఫోన్‌లోనే మాట్లాడండి. ఫోన్‌ను తలకు, భుజాలకు మధ్య ఉంచి తలవంచి మాట్లాడకండి.
- ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా మీకు నొప్పులు తగ్గకపోతే డాక్టరును సంప్రదించండి. ●

గృహశోభ, అక్టోబర్ 2010

# డాక్టరు సలహాలు



నేను 18 సంవత్సరాల విద్యార్థిని. సెక్స్ పరిజ్ఞానం నాకు లేకపోవడంతో నాతో చదివే సహ విద్యార్థి 20-25 సార్లు నాతో కలిసి మల ద్వారంతో సెక్స్ జరిపాడు. నాకు గర్భం వస్తుందేమోనని భయమేస్తుంది. నా యోనిలో ఏదైనా మార్పు వచ్చి ఉండవచ్చునని నా స్నేహితురాళ్లు చెబుతున్నారు. నా మలద్వారానికి జబ్బు వచ్చి ఉండవచ్చని, మల ద్వారం నుండి కూడా పిల్లలు పుట్టవచ్చని వారు నన్ను భయపెడుతున్నారు. మనసులో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. మీరేదైనా దారి చూపండి?

**ఈ సమస్య మీ అమాయకత్వాన్ని సూచిస్తుంది. మీరు, మీ సహ విద్యార్థి మధ్య జరిగిన సెక్స్ సంబంధం మల ద్వారం వరకే పరిమితమా? లేక మీరు చెబుతున్న సెక్స్ సహజమా? అసహజమా? అన్నది మీ ఉత్తరంలో స్పష్టం చేయలేదు. మీరు అడిగిన ప్రశ్నలోనే జవాబు దాగి ఉంది. ఒకవేళ మీ ఇద్దరి సంబంధం 'యానల్ సెక్స్' వరకే పరిమితమై ఉంటే మీరు గర్భవతి అయ్యే అవకాశాలు ఉండవు. అంతే కాదు మీ యోనిలో ఎలాంటి మార్పు వచ్చి ఉండదు. సుఖ వ్యాధులు అంటుకునే ప్రమాదం మాత్రం నివారించలేం. ఒకవేళ మీరు సహజమైన పద్ధతిలో సెక్స్ జరిపితే మీ స్నేహితురాలు చెబుతున్న విషయంలో తప్పేమీ లేదు. లైంగిక కలయికలో కన్నెపొర చిరిగిపోయి దీంతోపాటు గర్భం రావచ్చు. మీరు తెలివిగా సమయస్ఫూర్తిగా ప్రవర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. పెద్దవారికి లేదా నమ్మదగిన వారికి ఈ విషయాన్ని చెప్పండి. అవసర మైతే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.**

**గర్భం ఉందా లేదా అన్న పరీక్ష ఇంట్లోనూ చేసుకోవచ్చు. ఉదయం పూట మూత్రం నమూనాలను తీసుకుని టెస్ట్ చేయవచ్చు. దీనికోసం కెమిస్ట్ దగ్గర 'హోం ప్రెగ్నెన్సీ డిటెక్షన్ కిట్' తీసుకోవాలి. ప్రెగ్నెన్సీ వచ్చినప్పటికీ మీరు క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో సులభంగా గర్భస్రావం చేసుకోవచ్చు. నిరాశపడకండి.**

**జీవితం నుండి పారిపోయే ఆలోచనను పెట్టుకోకండి. అంతా సర్దుకున్న తర్వాత ఏదైనా మంచి సైన్స్ సెక్స్ విజ్ఞానం పుస్తకం తీసుకుని జాగ్రత్తగా చదవండి. అప్పుడు మీరుజీవితంలో సత్యాన్ని తెలుసుకోగల్గు తారు. ఈ సెక్స్ పుస్తకాల్లో జన నాంగాలు, వాటి విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, గర్భం, అవాంఛిత గర్భం నుండి ఉపశమనం పొందే ఉపాయాలు, తల్లి అయ్యేంత వరకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు లాంటి మొత్తం వివరాలు ఉంటాయి.**

●

నేను 18 సంవత్సరాల బాలికను. చిన్నప్పటి నుండీ నా గోళ్లపై తెల్లని మచ్చలు లాంటివి కనిపిస్తున్నాయి. ముందు మచ్చలు చాలా చిన్నవిగా ఉండేవి. కానీ ఇవి ఇప్పుడు పెద్దగా అవుతున్నాయి. ఇవి ఎందుకు వస్తున్నాయి? ఇవి పోడానికి ఏదైనా ఉపాయం చెప్పండి?

**కొంతమంది గోళ్లలో వంశ పారంపర్యంగా ఇలాంటి తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. ఇది అనువంశిక లక్షణం. దీన్ని 'ల్యూకోనికియా' అంటారు. ఇది జబ్బు కాదు. కానీ ఇది గోళ్ల సౌందర్యానికి అడ్డం వస్తుంది. గోళ్లు పెరుగుతున్నప్పుడు ఇది కూడా దానితో పాటే ముందువైపు జరుగుతుంటుంది. 'ల్యూకోనికియా'కు ఎలాంటి చికిత్స లేదు. మీరు నెయిల్ పాలిష్‌తో దాన్ని కనిపించకుండా చేయవచ్చు.**

●

నేను 35 సంవత్సరాల స్త్రీని. నాకు 'మల్టీపుల్ స్కలెరోసిస్' వ్యాధి ఉంది. గత రెండు సంవత్సరాలలో నాలుగుసార్లు ఈ వ్యాధితో ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డాను. అదృష్టవశాత్తూ ప్రతిసారీ 'వాయిస్లోన్' తీసుకుంటే వ్యాధి కంట్రోల్ అవుతోంది. ప్రస్తుతం నేను అన్ని పనులు బాగానే చేసుకుంటున్నాను. కానీ భవిష్యత్తులో ఏమి అవుతుందోనని భయపడుతున్నాను. 'ఇంటర్ ఫెరాన్' మెడిసన్ 'మల్టీపుల్ స్కలెరోసిస్' వ్యాధిని నియంత్రించడంలో బాగా పని చేస్తుందని నాకు తెలిసినవారు ఒకరు చెప్పారు. కానీ ఇది విదేశాల నుండి తెప్పించుకోవాల్సి వస్తుందని అన్నారు. ఈ విషయం నిజమేనా? ఈ మందు మన దేశంలో ఎప్పుడు లభిస్తుంది? ఈ మందు చాలా ఖరీదైనదా? దయచేసి సరైన సలహా ఇవ్వండి?

**మీరు ఇచ్చిన వివరాలను బట్టి మీ వ్యాధి 'రిలాక్స్' అవుతున్నట్లు స్పష్టం అవుతోంది. ఒకవేళ వ్యాధి అలాగే ఉంటే సమయం గడుస్తున్న కొద్దీ ఇది సీరియస్‌గా మారే అవకాశం 5 శాతం వరకు ఉంటుంది. ఈ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడానికి 'వాయిస్లోన్' లాంటి స్టెరాయిడ్‌తోపాటు దీనిని నియంత్రించే ఇతర ఔషధాలను తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.**

**గత కొన్ని సంవత్సరాల నుండి 'ఇంటర్ ఫెరాన్' మనదేశంలోని అన్ని చోట్ల సులభంగానే లభిస్తోంది. ఇప్పుడు ఇది భారత్‌లోనే తయారవుతోంది. కానీ ఇతర మందులతో పోలిస్తే ఈ మందు కొద్దిగా ఎక్కువ ఖరీదైనది. దీన్ని టీకాతో మాత్రమే తీసుకోవచ్చు. దీన్ని 2-3 సంవత్సరాల వరకు తీసుకోవాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఇది బాగా పని చేస్తుంది. మీరు న్యూరాల జిస్టుతో సంప్రదించి దీని గురించి వివరంగా చర్చించి వారి సలహాతో వాడండి.** ●

**ఈ శీర్షికకు తమ సమస్యలను పంపే పాఠకులు సమస్యను పంపేటపుడు గతంలో చేయించుకున్న డాక్టరు పరీక్షలకు సంబంధించిన రిపోర్టులు, కేసు పూర్వాపరాలు తప్పక పంపాలి. మీ సమస్యలకు పత్రిక ద్వారానే పరిష్కారాన్ని సూచిస్తాం. మీ సమస్యను పంపవలసిన చిరునామా 'డాక్టరు సలహాలు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.**





# దీపావళి డిన్నర్ ఇలా జరుపుకోండి!

● గాయత్రి

రంగుల హరివిల్లులా మారిన సాయంత్రంలో మనసు ఉత్సాహంతో ఉరకలు వేస్తుంది. అది దీపావళి పండుగ సాయంత్రం అయితే ఇక చెప్పనక్కర లేదు

ఆ రోజు దీపావళి. చీకటిపడుతోంది. తొమ్మిది గంటలైంది. రవి తన కొడుకు శీతల్‌తో కలిసి ఇంటిపైన టపాకాయలు కాలుస్తున్నాడు. వెంట భార్య లేదు. ఆ రోజు ఉదయమే రవికి, అతని భార్య సువర్చల మధ్య గొడవ జరిగింది. దాంతో అతను అలిగాడు. ఇంతలో సువర్చల మెట్లెక్కి పైకి వచ్చింది. రవి చేతులను పట్టుకుని కింద ఉన్న గెస్ట్‌రూమ్‌కి లాక్కెళ్లింది. ఇష్టం లేకపోయినా రవి అక్కడికి వెళ్లాడు. అక్కడ అంతా చీకటిగా ఉంది. అతను పరిస్థితి అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగానే ఆ గది ఒక్కసారిగా రంగు రంగుల బల్బుల వెలుతురులో ప్రకాశవంతంగా మారిపోయింది. రవి స్నేహితులంతా కనిపించారు ఎదురుగా. గది ఎంతో అందంగా అలంకరించి ఉంది. ఒక గోడపై మధ్యలో 'హ్యాపీ దీపావళి' అని రాసి ఉంది. ఒక టేబుల్‌పై పెద్ద కేక్ ఉంది. రవి ముఖం సంతోషంతో వెలిగిపోయింది. పార్టీ ఎంతో ఉత్సాహంగా జరిగింది. సువర్చల తాను స్వయంగా తయారుచేసిన స్వీట్స్ అందరికీ రుచి చూపించింది. దీపావళిని ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయే రోజుగా మార్చివేసింది సువర్చల.

## సోషల్ నెట్ వర్కింగ్

చాలామంది మహిళలు తమ స్నేహితులతో ఎంతో చనువుగా ఉంటారు. కానీ వారి భర్తల స్నేహితుల విషయంలో ముభావంగా ఉంటారు. తన భర్త అతని స్నేహితులతో కలిసి గడపడం వారు సహించలేరు. ఆఫీసు పని ముగిసాక ఇంటికి వచ్చాక తన భర్తపై పూర్తి అధికారం తమకే ఉందని ఇలాంటి వారు భావిస్తారు. తమ భర్తలు కూడా ఒక రకమైన జీవితంలో విసుగు చెందుతారని వారు అర్థం చేసుకోరు. సోషల్ నెట్‌వర్కింగ్ కేవలం మహిళలకే కాదు పురుషులకూ అవసరమే.

## తక్కువగా అంచనా వేయవద్దు

- మీ వారి స్నేహితులను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. వారు మీ వారికి దగ్గరైనంత మాత్రాన మీ సంబంధాల దూరం ఏమీ పెరిగిపోదు. వారితో గడిపాక

ఎంతో రిలీఫ్‌గా మీ వారు ఇంట్లోకి అడుగు పెడతారు. మీతోనూ అదే స్థాయిలో సాహచర్యాన్ని కోరుకుంటారు.

- జీవితంలో ఎదురయ్యే ఎన్నో సమస్యలకు మీవారు తన స్నేహితులను సంప్రదించి తగిన పరిష్కార మార్గాలు వెతుక్కునే అవకాశం ఉంటుంది. అతను నమ్మే స్నేహితులతో లాభమే తప్ప నష్టం ఉండదు.
- అప్పుడప్పుడు ఏదో విషయంలో భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు జరుగుతుండవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భంలో స్నేహితుల ఆగమనం కొంత ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. వీరి కారణంగా ఒక్కోసారి ఎంతో పెద్ద సమస్య అనుకున్నదల్లా దూదిపింజలా మారిపోతుంది.
- ఏదైనా అనుకోని సంఘటన జరిగినప్పుడు, ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులేర్పడినప్పుడు వీటి నుండి బయటపడటానికి స్నేహితులు సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది.
- కొన్నిసార్లు మీ వారి కెరీర్ మలుపు తిప్పే ఏదైనా కొత్త ఆలోచనకు వారు బీజం వేయవచ్చు.
- స్నేహితుల మధ్య మీవారు ఎంతో ధైర్యంగా నిలబడగలుగుతారు. ఒంటరిగా ఉన్న వ్యక్తులు అంత ధైర్యంగా ఉండలేరు. ఒంట రిగా ఉండేవారు తొందరగా డిప్రెషన్‌కి గురవుతారు.

దీపావళి చీకటి వెలుగుల పండుగ. సంతోషాల పండుగ. కాబట్టి ఇలాంటి సంతోషకరమైన వాతావరణంలో మీవారు తనస్నేహితులను కలుసుకున్నప్పుడు మీరు మనస్ఫూర్తిగా వారిని స్వాగతించండి. జీవితంలోని కొత్త రంగులను చూడండి.

## పార్టీ

- పార్టీ ఏర్పాటు ఎలా చేయాలో ముందుగా ఒక ప్లాన్ సిద్ధం చేసుకోండి. ముందుగా ప్లాన్ చేసుకుంటే తగినంత సమయం ఉంటుంది. ఇంటిని అందంగా అలంకరించండి. కేవలం ఖరీదైన వస్తువులతోనే ఇంటికి అందంరాదు. ఇంట్లో ఉన్న వస్తువులను ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దినప్పుడే ఆ ఇల్లు కళకళలాడు తుంది. దీనికి కొంత క్రియేటివిటీ కావాలి.
- మీవారి ఫ్రెండ్స్ ఎంతమంది ఉన్నారో, ఎవరిని పిలవాలో ముందుగా ఒకలిస్టు తయారు చేసుకోండి. అందులో త్వరగా కలిసిపోయే స్వభావమున్న వారిని సెలక్ట్ చేసుకోండి. జోక్‌గా అన్న మాటలను సీరియస్‌గా తీసుకునే వారికి చోటు ఇవ్వకండి. ఇలాంటి వారితో ఇంట్లోని వాతావరణం ఒక్కసారిగా మారిపోతుంది. సంతోషం ఆవిరైపోతుంది.
- పార్టీ నిర్ణయించిన తేదీకి కొన్ని రోజుల ముందుగానే ఆహ్వానం పంపించండి. వీలైతే మీ వారి స్నేహితులను కుటుంబసమేతంగా రమ్మని ఆహ్వానించండి. దీంతో మీ ఇల్లు సందడిగా మారిపోతుంది.
- పార్టీ కోసం పాత బడ్జెట్ లెక్కలను ఆధారం చేసుకోవద్దు. దీపావళికి ముందుగానే షాపింగ్ చేయండి. పార్టీ రోజున చేయొచ్చులే అని వాయిదా వేయకండి.
- ఏమేం వంటకాలు తయారుచేయాలో 'మెను' ముందుగా రెడీ చేసుకోండి. పార్టీ రోజున వీలైనంతవరకు మీరే స్వయంగా వడ్డించండి. మీరు స్వయంగా తయారు చేసిన వాటిని వడ్డించండి. ఒకవేళ అతిథుల సంఖ్య పెరిగితే అప్పుడు బయట నుండి తెప్పించండి. అది కూడా మీ చేతుల మీదుగానే జరగాలి.
- పార్టీ వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా మారడానికి వీనులవిందైన మ్యూజిక్ ఏర్పాటుచేయండి. పార్టీలో డ్రింక్, స్మోకింగ్ లాంటి వాటికి అవకాశం ఇవ్వవద్దు.
- పార్టీ పూర్తయ్యాక వెళ్లిపోయే సమయంలో అతిథులకు ఏదైనా మంచి గిఫ్ట్ ఇవ్వండి. ఇవి మానవ సంబంధాలను మరింత దృఢంగా మారుస్తాయి.
- మీవారి స్నేహితుడు ఎప్పుడైనా భోజనానికి ఆహ్వానిస్తే మీరిద్దరూ కలిసి వారింటికి తప్పకుండా వెళ్లండి. ●

# దీపావళి ప్రత్యేక వంటకాలు

# హాట్ అండ్ స్వీట్స్

## వెన్న ఖర్జూరాలు

కావలసిన వస్తువులు : తాజా ఖర్జూరాలు - 10 - 12, నీళ్లు తీసేసిన తాజా వెన్న - 1 కప్పు, పాలపొడి - 1/2 పెద్ద చెమ్చా, నిమ్మరసం - 1/4 చిన్న చెమ్చా, దొడ్డు చక్కెర లేదా షుగర్ ఫ్రీ - 1/2 పెద్ద చెమ్చా, డ్రైఫ్రూట్స్ - తగినన్ని.

తయారుచేసే పద్ధతి : తాజా వెన్నలో నిమ్మరసం, పాలపొడి, దొడ్డు చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. ఖర్జూరాలను కోసి గింజలు తీసి వెన్న మిశ్రమాన్ని కోవాముద్దలా రోల్ చేసుకోవాలి. దీన్ని ఖర్జూరాల్లో పెట్టి, తరిగిన డ్రైఫ్రూట్స్‌ను వాటిపై ఇష్టానుసారం అలంకరించుకోవాలి.

## మూడు రంగుల పాలకోవా

కావలసిన వస్తువులు : పాలకోవా - ఒకటిన్నర కప్పు, దొడ్డు చక్కెర లేదా షుగర్ ఫ్రీ - 1/4 కప్పు, యాలకుల పొడి - 1/4 చిన్న చెమ్చా, ఆకుపచ్చ రంగు (ఫుడ్ కలర్) - 2 చుక్కలు, ఎరుపు రంగు (ఫుడ్ కలర్) - 2 చుక్కలు, పసుపు రంగు (ఫుడ్ కలర్) - 2 చుక్కలు, వేయించిన జీడిపప్పు - కొంచెం.

తయారుచేసే పద్ధతి : పాలకోవాలో చక్కెర లేక షుగర్ ఫ్రీ వేసి బాగా కలిపి దానిని మూడు భాగాలుగా చేసుకోవాలి. ఒక భాగంలో ఆకుపచ్చ, రెండో భాగంలో ఎరుపు, మూడో భాగంలో పసుపు రంగు కలుపుకోవాలి. ఆ మూడింటినీ గుండ్రంగా ముద్దలు చేసుకుని ఒత్తి పాలకోవా బిళ్ల ఆకారాన్ని ఇవ్వాలి. ఆ మూడింటినీ ఒక దాని మీద మరొకటి వరుసగా పెట్టి మూడు రంగుల పాలకోవాను సిద్ధం చేసుకోవాలి. దానిపై జీడిపప్పును అలంకరించాలి.





## మార్బుల్ బర్ఫీ

కావలసిన వస్తువులు : పాలకోవా - ఒకటిన్నర కప్పు, కోకో పౌడరు - 1/2 పెద్ద చెమ్చా, చాక్లెట్ పౌడర్ - 1/2 పెద్ద చెమ్చా, దొడ్డు చక్కెర - 1/4 పెద్ద చెమ్చా, సిల్వర్ బాల్స్.

తయారుచేసే పద్ధతి : కోవాను మెత్తగా పిసికి అందులో దొడ్డు చక్కెర వేసి మళ్ళీ బాగా కలపాలి. మెత్తగా ఉన్న కోవాను రెండు భాగాలుగా చేసుకుని ఒక భాగంలో కోకో, మరో భాగంలో చాక్లెట్ పౌడర్ వేసి సమానంగా కలిపి ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ఉండలను ఒత్తుకుని వాటిని మూస సహాయంతో మనకు ఇష్టమున్న ఆకారాన్ని ఇవ్వాలి. సిల్వర్ బాల్స్‌తో అలంకరించి మార్బుల్ బర్ఫీని సిద్ధం చేసుకోండి.

## చాక్లెట్, డ్రైఫ్రూట్స్ ఉండలు

కావలసిన వస్తువులు : జీడిపప్పు - 1/2 కప్పు, బాదంపప్పు - 1/2 కప్పు, తురిమిన ఎండుకొబ్బరి - 1 కప్పు, నువ్వులు - 1/4 కప్పు, ఉప్మారవ్వ - 1/2 పెద్ద చెమ్చా, కర్బూజా పలుకులు - 1/2 కప్పు, చక్కెర పాకం - 1/2 కప్పు, పిస్తా - 1/4 కప్పు, వాటర్ లిల్లీ విత్తనాలు - 1/2 కప్పు, దొడ్డు చక్కెర - 3/4 కప్పు, కోకో పౌడర్ - 1/4 కప్పు, పిసికి వేడి చేసిన కోవా - 3/4 కప్పు, నెయ్యి - తగినంత, చాక్లెట్ పౌడర్ - 1 పెద్ద చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : మూకుడులో 2 పెద్ద చెమ్చాల నెయ్యి వేడి చేసి జీడిపప్పు, బాదం పప్పులను వేయించి వాటిని పలుకులుగా చేసుకోవాలి. మూకుడులో మరికొంత నెయ్యి వేసి కర్బూజా పలుకులు వేసి మూత పెట్టి వేయించి పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత లిల్లీ విత్తనాలు వేసి కరకరలాడే వరకు వేయించి బయటికి తీసి ముక్కలుగా విరవాలి. ఎండుకొబ్బరి తురుమును అందులో వేసి కలిపి బయటకు తీసుకోవాలి. నువ్వులు, రవ్వ వేసి మూతపెట్టి కలిపి కొద్దిసేపు ఉంచి బయటికి తీసుకోవాలి. ఇష్టం ఉంటే నువ్వులను వేసుకోవచ్చు. వేడిచేసి రెడీగా ఉంచుకున్న కోవాలో కోకో, చాక్లెట్ పౌడర్, దొడ్డు చక్కెరను వేసి బాగా కలపాలి. అంతా సమానంగా కలిసిపోయేలా చెయ్యాలి. డ్రైఫ్రూట్స్ అన్నీ ఈ కోవా మిశ్రమంలో వేసి చేత్తో బాగా కలిపి ముద్దగా తయారుచేసుకోవాలి. చేతికి నెయ్యి రాసుకుని ఉండలను తయారుచేసుకోవాలి.

## రసమలై

కావలసిన వస్తువులు : పాలు - 2 లీటర్లు, నిమ్మకాయ - 1, పసుపు రంగు చుక్కలు (ఫుడ్ కలర్) - 2, కుంకుమ పువ్వు - 5, 6 రేకులు, చక్కెర - 2 కప్పులు, నీళ్ళు - 3/4 కప్పు, ఆరెంజ్ జామ్ - తగినంత, గులాబ్‌జల్ - 2 చుక్కలు, ఆకుపచ్చ యాలకులు - 2, 3, తరిగిన డ్రైఫ్రూట్స్ - ఇష్టానుసారం.

తయారుచేసే పద్ధతి : స్టౌమీద వెడల్పాటి మూకుడు పెట్టి ఒక లీటరు పాలు పోసి మరిగించాలి. యాలకుల పొడి వేసి పాలు 1/4 వంతు వచ్చే వరకు మరిగించాలి. ఆ తర్వాత చల్లార్చి అందులో పసుపు రంగు, కుంకుమ పువ్వు వెయ్యాలి. మిగిలిన లీటరు పాలను మరిగించి అందులో నిమ్మరసం పోసి విరగ్గొట్టాలి. ఒక పల్చని బట్టలో మూటగట్టి దేనికైనా వేలాడదీయాలి. నీళ్లు వాడిపోయిన తర్వాత చిన్న పళ్లెంలో వేసి అంతా పిసికి మెత్తని ముద్దలా తయారు చేసుకోవాలి. కొద్ది కొద్దిగా తీసుకుని గుండ్రంగా చేసి చేతితో అదిమి చక్కెర, నీళ్ళు కలిపి మరిగించాలి. పైన పేరుకున్న చెత్తను తొలగించి అదిమిన రసమలైలను మరుగుతున్న పాకంలో వేసి ఉడికించాలి. మరుగుతున్న పాకంలోంచి రసమలైలు ఉడికి పైకి తేలుతున్నప్పుడు పాకంలో నుండి తీసి చల్లబరుచుకోవాలి. సిద్ధంగా ఉన్న చిక్కని పాలల్లో కొద్దిగా జామ్ కలిపి తయారైన రసమలైలను అందులో వేసి ఫ్రిజ్‌లో చల్లబరుచుకోవాలి. వాటిపై రోజ్ వాటర్, డ్రైఫ్రూట్స్ వేసి వడ్డించాలి.



## కచోరీ ఛాట్

కావలసిన వస్తువులు : కచోరీలు - 2, శనగపిండి లేదా బంగాళాదుంపతో తయారుచేసిన సన్నకారపూస - 1/2 కప్పు, పాపిడీ - 10, 12, పెరుగు, శొంఠి, కొత్తిమీర పుదీనా చట్నీ - ఇష్టానుసారం, పచ్చిమిరపకాయ, కొత్తిమీర - తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : ప్లేటులో కచోరీలను పెట్టి అందులో తరిగి ఉడికించిన బంగాళాదుంపను నింపాలి. పాపిడీలను ప్లేటు అంచుల్లో పెట్టి కొద్దిగా విరిచి పైనుండి వెయ్యాలి. పెరుగు, శొంఠి, కొత్తిమీర, పుదీనా చట్నీ రుచికి తగ్గట్టుగా వేసి, పైనుండి నచ్చిన రీతిలో మసాలాలు, పచ్చిమిరప, కొత్తిమీర వెయ్యాలి. వాటిపై సన్న కారపూస  చల్లి కచోరీ ఛాట్‌ను వెంటనే వడ్డించాలి లేకపోతే ఛాట్ మెత్తబడి పోతుంది.



## ఛీజ్ కొబ్బరి రోల్

కావలసిన వస్తువులు : ఛీజ్ - 2 క్యూబ్‌లు, మందంగా తురిమిన ఎండుకొబ్బరి - 1/2 కప్పు, కర్బూజా గింజలు - 1 పెద్ద చెమ్చా, కరివేపాకు రెబ్బలు - 2, ఆవాలు - ఒకటిన్నర చిన్న చెమ్చా, ఎండు మిరపకాయలు - 2, 3, మైదా - 1 కప్పు, ఉప్పు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, మిరియాల పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, నూనె లేదా నెయ్యి - తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : 1/2 చిన్న చెమ్చా నూనె వేడి చేసి కరివేపాకు, ఆవాలు, ఎండు మిరపకాయలు వేసి పోపు వేయించాలి. సగం పోపు బయటికి తీసి, మూకుడులో మిగిలిన పోపులో కొబ్బరి తురుము, కర్బూజా గింజలు, ఛీజ్ తురుము వేసి మసాలా తయారుచేసు కోవాలి. మైదాలో ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి నీళ్లతో పిండిని కలుపుకోవాలి. ఆ పిండిని, పల్చని అట్టులా కానీ, పాన్ కేకుల్లా కానీ కాల్చుకుని ఒక్కొక్కటి తీసుకుని అందులో కొంత మసాలా నింపి రోల్స్ తయారుచేసుకోవాలి. అన్ని రోల్స్ తయారైన తర్వాత పోపును మళ్లీ వేడి చేసి వాటి పైనుండి వేసి వడ్డించాలి.

## సేమ్యా కేసరి

కావలసిన వస్తువులు : సేమ్యా - 1 కప్పు, పచ్చిమిరపకాయలు - 3-4, డ్రైఫ్రూట్స్ (అన్నీ కలిపి) - 1/2 కప్పు, చక్కెర - 1 కప్పు, నెయ్యి - 1/4 కప్పు, పసుపు రంగు (ఫుడ్ కలర్) - 2 చిటికెలు, కిస్‌మిస్ - 1/4 కప్పు, సిల్వర్ బాల్స్.

తయారుచేసే పద్ధతి : పొడిగా ఉన్న మూకుడులో సేమ్యా వేసి వేయించుకోవాలి. ఒకటిన్నర గ్లాసు నీళ్లల్లో రంగు, యాలకులపొడి వేసి ఒకసారి మరగనివ్వాలి. అందులో కిస్‌మిస్, చక్కెర వేసి చక్కెరను కరిగించాలి. ఆ తర్వాత నెయ్యి, సేమ్యా వేసి సన్నని మంటపై ఉడికించాలి. స్టౌ కట్టేసి ఆవిరికి ఉమ్మగిల్లనివ్వాలి. ఆ తర్వాత డ్రైఫ్రూట్స్, సిల్వర్ బాల్స్‌తో అలంకరించి వడ్డించాలి.



## మైదా గవ్వలు

కావలసిన వస్తువులు : మైదా - 2 కప్పులు, పిండిలో కలపడానికి నెయ్యి - 4 పెద్ద చెమ్చాలు, ఉప్పు - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు వేసి చేసిన బూందీ - 1/4 కప్పు, ఉప్పు వేసి చేసిన కారప్పూస - 1/4 కప్పు, జీడిపప్పు - 10-12, బాదం పప్పులు - 10-12, కిస్‌మిస్ - 10-12, నూనె - వేయించడానికి తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : మైదాను జల్లించు కుని అందులో ఉప్పు వేసి కలుపుకోవాలి. అందులో పిండి, కలపడానికి పెట్టుకున్న నెయ్యి వేసి కలపాలి. నీళ్ళు పోసుకుంటూ మైదా పిండిని కలుపుకోవాలి. చిన్నచిన్న ఉండలుగా చేసు కుని గుండ్రంగా వత్తుకోవాలి. నింపే పదా ర్థాలు అన్నీ కలుపుకుని గుండ్రంగా వత్తుకున్న రొట్టెల్లో నింపి రెండు వైపుల నుండి మడత పెట్టాలి. ఆ తర్వాత పక్కలను కూడా మడిచి ప్యాకెట్‌లా తయారు చెయ్యాలి. నూనె వేడి చేసి చిన్న మంట మీద ఆ పాకెట్లను నూనెలో వేసి వేయించాలి. వీటిని తయారుచేసి డబ్బాల్లో నింపి పెట్టుకోవచ్చు.







## ఖర్జూరం కేక్

కావలసిన వస్తువులు : తాజా పన్నీర్ - 250 గ్రా॥, తాజా ఖర్జూరాలు - 250 గ్రా॥, నెయ్యి - 1/2 పెద్ద చెమ్చా, జీడిపప్పులు - 10-12, పాలపొడి - 1 పెద్ద చెమ్చా, దొడ్డు చక్కెర పొడి - 1 పెద్ద చెమ్చా.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఖర్జూరాలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకుని 1/4 కప్పు నీళ్లల్లో వేసి ఉడికించి మెత్తగా చేసుకోవాలి. చల్లబరుచుకుని మిక్సీ లేక గ్రైండర్‌లో వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మందంగా ఉన్న మూకుడులో నెయ్యి వేడి చేసుకుని సిద్ధంగా ఉన్న మిశ్రమాన్ని వేసి వేయించి మంట పైనుండి దింపి చల్లబరుచుకోవాలి. అందులో పాలపొడి, చక్కెర వేసి అంతా సమానంగా కలిసేలా కలిపి ఇష్టమున్న ఆకారాల్లో ముక్కలను తయారుచేసుకుని వాటి మీద జీడిపప్పులను అలంకరించాలి. వాటిని ఫ్రిజ్‌లో చల్లబరిచి వడ్డించాలి. ●

## సూపర్ సేవ్ మిక్స్

కావలసిన వస్తువులు : మరమరాలు - 1/2 కప్పు, ఉప్పు వేసి చేసిన బూందీ - 1/2 కప్పు, ఎండుకొబ్బరి తురుము - 1/2 కప్పు, ఉప్పు బఠాణీలు - 1/2 కప్పు, జీడిపప్పు - 10-12, బాదం - 10-12, ఆలూ లచ్చా - 1/2 కప్పు, పిస్తా - 1/2 కప్పు, నెయ్యి - 1 చిన్న చెమ్చా, నల్ల ఉప్పు - 3, 4 చిన్న చెమ్చాలు, సాధారణ ఉప్పు - 3, 4 చిన్న చెమ్చాలు, ఛాట్‌మసాలా - 1 చిన్న చెమ్చా, నెయ్యి లేదా నూనె - తగినంత.

తయారుచేసే పద్ధతి : ఒక మూకుడులో ఒక పెద్ద చెమ్చా నూనె పోసి జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తాలను వేయించి తియ్యాలి. ఆ వేడి మూకుడులోనే మరమరాలను వేసి కరకరలాడే వరకు వేయించాలి. మిగిలిన సరుకులు, మసాలాలు కూడా వేసి కలిపి వడ్డించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఈ సూపర్ సేవ్ మిక్స్‌ను డబ్బాలో నింపి పెట్టుకోండి.





# వెలుగులతో నింపండి !

...ఊహించలేము. అది నూనె దీపం కావచ్చు, విద్యుద్దీపం కావచ్చు లేదా వ్యాక్స్ క్యాండిల్ కావచ్చు, చీకట్లో వెలుగు నింపడానికి ఇవి ఉండాల్సిందే. దీపావళి రోజున ఇలాంటి దీపాలెన్నో ఉండాలి. నాలుగువైపులా వెలుగులు విరజిమ్మాలి. అప్పుడే పండుగ వాతావరణం కనిపిస్తుంది

● శైలేంద్ర







దీపావళి పండుగ గురించి మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు దీపాల చర్చ తప్పకుండా వస్తుంది. ప్రాచీనకాలంలో ఈ పండుగ రోజున ప్రజలు మట్టి దీపాలను తమ ఇంటి ముందు వెలిగించేవారు. ఈ దీపాల్లో ఆవనూనె లేదా నెయ్యి వాడేవారు. ప్రస్తుతం ఈ చమురు దీపాల స్థానంలో విద్యుత్ దీపాలు వచ్చాయి. కొవ్వొత్తులూ వచ్చాయి. దీపావళి రోజున అలంకరించడానికి కొవ్వొత్తులు ఎంతో బాగుంటాయని ఇంటీరియర్ డిజైనర్ ప్రభు చెబుతున్నారు. కొవ్వొత్తులకు ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. వీటి నుండి వెలుతురుతోపాటు సువాసన కూడా వ్యాపిస్తుంది. దాంతో వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది.

గృహశోభ, నవంబర్ 2010

ప్రస్తుతం ఈ కొవ్వొత్తుల తయారీలో ఎన్నో మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. 'ఎకో ఫ్రెండ్లీ' క్యాండిల్స్ ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి. వీటి ధర కొంచెం ఎక్కువైనా ప్రజలు వీటినే ఇష్టపడుతున్నారు. వీటి నుండి పొగ రాదు. అదీ కారణం. మార్కెట్లో ఏయే రకాల క్యాండిల్స్ లభిస్తున్నాయో ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

## ఫ్లోటింగ్ క్యాండిల్

నీటితో నింపిన ఒక పాత్రలో ఫ్లోటింగ్ క్యాండిల్‌ను ఉంచుతారు. అది నీళ్లలో అటు ఇటు కదులుతూ ఈదుతూ ఉంటుంది. నీళ్లల్లో పూలరేకులను వేస్తారు. వాటి మధ్య ఇది తిరుగుతున్నప్పుడు చూసి తీరవలసిందే. ఫ్లోటింగ్ క్యాండిల్‌ను డైనింగ్ టేబుల్‌పై లేదా మరేదైనా చెక్క బల్లపై ఉంచచ్చు. ఇంటి ముందు గడప దగ్గర కూడ పెట్టుకోవచ్చు. ఈ క్యాండిల్ ధర 20 నుండి 250 రూపాయల వరకు ఉంటుంది.

## పెర్‌ఫ్యూమ్ క్యాండిల్

ఇంట్లో వెలుతురుతోపాటు సువాసన వెదజల్లడానికి 'పెర్‌ఫ్యూమ్ క్యాండిల్' ఉపయోగిస్తారు. చందనం, గులాబీ, మల్లె, వట్టివేరు, ఇతర రకాల సుగంధద్రవ్యాలతో ఈ క్యాండిల్స్‌ను తయారుచేస్తారు. దీని ధర 50 నుండి వెయ్యి రూపాయల వరకు ఉంటుంది.

## పేపర్ క్యాండిల్

వీటిని ఎక్కువగా హోటల్స్, రెస్టారెంట్స్‌లో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇంట్లో డిన్నర్ సమయంలో ఈ క్యాండిల్ వెలిగించుకోవచ్చు. దీని ధర 100 రూపాయల నుండి మొదలవుతుంది.

## జెల్ క్యాండిల్

సాధారణ వ్యాక్స్ క్యాండిల్స్‌కు భిన్నంగా జెల్ క్యాండిల్ ఉంటుంది. ఇవి పారదర్శకంగా ఉంటాయి. వీటిని అందంగా తీర్చిదిద్దడానికి ముత్యాలు, ముత్యపు చిప్పలతో అలంకరిస్తారు. ఈ క్యాండిల్స్ ధర 50 రూపాయల నుండి 1,500 వరకు ఉంటుంది.

## డిజైనర్ క్యాండిల్

దీనికి ఎక్కువ శ్రమ అవసరం. డిజైనర్ క్యాండిల్ కోసం రకరకాల డైలు తయారుచేస్తారు. క్యాండిల్ తయారయ్యాక వాటికి ముత్యాలను, క్రిస్టల్స్‌ను అలంకరిస్తారు. వీటి ధర 50 నుండి 900 రూపాయల వరకు ఉంటుంది.

## గిఫ్ట్ సెట్ క్యాండిల్

ఈ క్యాండిల్‌ను దీపావళి కానుకగా ఇతరులకు ఇవ్వచ్చును. ఆకర్షణీయమైన ప్యాకింగ్‌లో ఇచ్చే ఈ క్యాండిల్‌ను 'గిఫ్ట్ సెట్ క్యాండిల్' అంటారు. దీని ధర 200 రూపాయల నుండి 800 రూపాయల వరకు ఉంటుంది.

## ఎకో ఫ్రెండ్లీ క్యాండిల్

ఈ క్యాండిల్‌ను తయారుచేయడానికి తేనెపట్టులోంచి తీసిన మైనం ఉపయోగిస్తారు. అందుకే దీని ధర కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎకో ఫ్రెండ్లీ క్యాండిల్‌ను తయారుచేయడానికి వాడే మైనం స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. దీని ధర 300 రూపాయల నుండి 1,500 వరకు ఉంటుంది.

## విద్యుత్ దీపాలు

నూనె దీపాలు, క్యాండిల్స్‌తోపాటు కొందరు పండుగ రోజున విద్యుత్ దీపాలను అలంకరిస్తున్నారు. గతంలో రంగు బల్బులను మాత్రమే ఉపయోగించేవారు. ఇప్పుడు చైనీస్ విద్యుద్దీపాలు రావడంతో వీటిపై ఎక్కువ మక్కువ చూపిస్తున్నారు. వీటితోపాటు విద్యుత్‌తో పనిచేసే అలంకరణ వస్తువులు ఎన్నో మార్కెట్‌లోకి వచ్చేసాయి. చైనా దీపాల ధర తక్కువ. ట్యూబ్‌లైట్ దీపాలు లేటెస్ట్ ట్రెండ్. ఇవి రోల్‌లా లభిస్తాయి. వీటి ధర మీటరు 55 రూపాయల నుండి 65 రూపాయల వరకు ఉంటుంది. హార్స్‌షేప్ లైట్‌కి బాగా డిమాండ్ ఉంది. ఫ్యాన్సీలైట్లు బాగా అమ్ముడుపోతున్నాయి. వీటి ధర 70 రూపాయల నుండి 300 రూపాయల వరకు ఉంటుంది. తీగలాగా, లతలాగా అల్లుకున్న దీపాలకు సైతం డిమాండ్ బాగా ఉంది. ఈ దీపం మూడు అడుగుల ఎత్తు వరకు ఉంటుంది.



## ధర తక్కువ, నాణ్యత ఎక్కువ

విద్యుత్ దీపాలలో చైనా దీపాలు ప్రథమ స్థానం సంపాదించుకున్నాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం ధర తక్కువగా ఉండడమే. ఈ దీపాలు త్వరగా చెడిపోవు. దేశవాళీ దీపాల కన్నా ఎంతో మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. స్థానికంగా దేశవాళీ దీపాల్లో ఆర్డినరీ ధర 100 రూపాయలు ఉంటే, చైనా నుండి దిగుమతి అయిన బెస్ట్ క్వాలిటీ ద్వీపం 100 రూపాయలే ఉంటుంది.

చైనా దీపాలకు అయ్యే విద్యుత్ ఖర్చు కూడా తక్కువే. 50 బల్బుల చైనీస్ రోల్ ధర 20 రూపాయల వరకు ఉంటుంది. దాంతో ఇప్పుడు దేశవాళీ దీపాలను ఎవరూ ఇష్టపడటం లేదు. చైనా దీపాలను అమ్మడంలో ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. రిపేరింగ్, రిటర్న్ చేసే సమస్య ఉండదు. ●



# చిరునవ్వులతో బతకాలి...

నవ్వుతూ బతికే వ్యక్తి ఎన్నో రోగాల నుండి విముక్తి పొందుతాడని శాస్త్రీయ పరిశోధనలు నిర్వహిస్తున్నాయి. పెదవులపై చిరునవ్వు తాండవించేవారిని టెన్షన్, డిప్రెషన్, వికారాల్లాంటి రుగ్మతలు వెంటాడవు. కాబట్టి మీరు కూడా 'ఆల్వేస్ బీ హ్యాపీ అండ్ కీప్ స్మయిలింగ్'గా ఉండండి

● గీత



నిజానికి నవ్వు ప్రకృతి మనిషికిచ్చిన ఓ గొప్పవరమని చెప్పవచ్చు. నవ్వు మనిషి వ్యక్తిత్వానికి మెరుగులు దిద్దుతుంది. మీరు ఒక్కసారి గమనించండి. ఒబామా, సోనియాగాంధీ, షీలాదీక్షిత్, ప్రీతిజింటా, డింపుల్, మోనాలిసా ముఖాల్లో ఎప్పుడూ చిరునవ్వు తొణికిసలాడుతుంది. ఈ చిరునవ్వే వారి వ్యక్తిత్వాన్ని కళాత్మకంగా మారుస్తున్నది.

కానీ విచారించదగిన విషయమేమిటంటే నేటి ఆధునికుల్లో చాలామంది ముఖాల్లో 144 సెక్షన్ కనిపిస్తుంది. రోడ్లపై పరుగెత్తే గుంపుల్ని పరిశీలించండి.

అందరి ముఖాల్లో ఏదో ఒక టెన్షన్ నాట్యం చేస్తూ ఉంటుంది. చిన్న చిన్న విషయాలకే ఘర్షణపడి, టెన్షన్‌కు లోనవడం, చిరునవ్వులు పంచడానికి బదులు, ఆవేశాలకు లోను కావడం మనం గమనిస్తూనే ఉన్నాం.

## ఆరోగ్యం కోసం నవ్వండి...

మీరు నవ్వుతూ సంతోషంగా ఉంటే మీ మెదడులో 'ఇండోర్ఫిన్' అనే ద్రవపదార్థం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది స్రవించినప్పుడు శారీరక, మానసిక ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది. మనసు తేలికవుతుంది. ఉద్రిక్తతల కారణంగా క్యాన్సరే కాదు, గుండె జబ్బులు, రక్తప్రసారానికి సంబంధించిన వ్యాధులెన్నో వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మన హృదయ కవాటాల్లోంచి పుట్టే నవ్వు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించి వేయడమే కాదు శరీరాన్నే రక్షిస్తుంది.

## ఆకర్షణ పెరుగుతుంది

వేసుకున్న అందమైన దుస్తులకంటే, ముఖంలోని భావాలు మీ గురించి ఎక్కువే చెబుతాయి. ఎన్ని లక్షల రూపాయల విలువైన దుస్తులు

ధరించినప్పటికీ, ముఖంలో చిరునవ్వు లేకపోతే ముఖార విందం కళావిహీనంగా మారిపోతుంది. ఒక చిన్న చిరునవ్వు మీ వ్యక్తిత్వంలోని ఆకర్షణను ద్విగుణీకృతం చేస్తుంది. ఎదుటి వారిలో పాజిటివ్ దృక్పథాన్ని పెంపొందింపచేస్తుంది.

### విజయ సోపానం

వ్యాపారమైనా, ఉద్యోగమైనా, ఇల్లయినా, ఆఫీసైనా ఎక్కడైనాసరే విజయం మిమ్మల్ని వరించాలంటే నవ్వులు చిందించే మీ ముఖం కనిపించాలి. చైనా దేశంలో ఓ సామెత ఉంది. 'ముఖంలోని చిరునవ్వు లేనివారు దుకాణాన్ని తెరవకూడదు' అని. కస్టమర్లు వస్తువులతోపాటు వాటిని అమ్మేవారిని గమనిస్తారని అర్థం.

మిచిగన్ యూనివర్శిటీలో పనిచేస్తున్న సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ జేమ్స్, బి. మెకానల్ 'నవ్వే వ్యక్తులు ఎక్కువ నేర్పగలరు, అమ్మగలరు. తమ పిల్లల్ని సుఖమైన పద్ధతిలో పోషించగలరు' అని చెబుతారు.

### చిరునవ్వు భాష

చిరునవ్వుకు భాష ఉంటుందా? అని అనుమాన పడకండి. ప్రతి అభివ్యక్తికీ ఓ మూగభాష ఉంటుంది. దాన్ని అర్థం చేసుకునే మనసుండాలి. చిరునవ్వు భాష కూడా ఎంతో విశిష్టమైంది. ప్రపంచంలో ఏ మూల వెదికి చూసినా ఈ మూగ చిరునవ్వు భాష కనిపిస్తుంది. అందరూ ప్రేమించి స్వాగతించేది దీన్నే. చిరునవ్వును వారి వారి పరిధుల్లో అందరూ అర్థం చేసుకుంటారు.

చిరునవ్వుతో ప్రతి జీవి ముఖం అందంగా, ఆకర్షణీ యంగా కనిపిస్తుంది.

'మీరంటే ఇష్టం. మిమ్మల్ని కలిసినందుకు నాకు సంతోషం కలుగుతోందని చిరునవ్వు చెబుతుంది. ఈ చిరునవ్వు రెండు వైపుల నుండి వస్తేనే బాగుంటుంది. దానికి సార్థకత ఉంటుంది. చీకటిలో వెలుగులా, జీవించడానికి ప్రేరణలా ఇది నిలుస్తుంది.

### సంబంధాల ముడి

మనుషుల మధ్య ఉన్న వైషమ్యాలను ఇది దూరం చేస్తుంది. గుండె లోగిలి నుండి వచ్చి, మరో గుండెను ప్రభావితం చేస్తుంది. అను బంధాల గజిబిజి రాపిడిలో 'నువ్వు నా సొంతం' అన్న భావనను కలిగిస్తుంది.

### మీ దృక్పథాన్ని మార్చుకోండి

కొందరు కారణం లేకుండానే పరిస్థితులను తిడుతూ కూర్చుంటారు. అందరి ముందు తమ అక్కసును వెళ్లబోసుకుంటారు. కారణం ఏదైనా కావచ్చు. డబ్బుల కొరత, శారీరక బాధ, సంబం ధాలు కాలుష్యంలో చిక్కుకున్న వారికి చిరునవ్వు రాదు. ఒక సందర్భంలో అబ్రహాం లింకన్ ఇలా అన్నారు. 'మనుషులు తమకు కావాలనుకున్నంత వరకే సంతోషంగా ఉండాలనుకుంటారు'అని.

పరిస్థితి ఏదైనా కావచ్చు. దాన్ని అర్థం చేసుకునే దృష్టి మాత్రం ఎవరిది వారిదే. ఒక గ్లాసులో సగం నీరుంటుంది. దాన్ని చూసి ఒకరు గ్లాసులో సగం నీరు మాత్రమే ఉందంటారు. మరొకరేమో 'సగం గ్లాసు ఖాళీగా ఉందంటారు. రెండూ కరెక్టే. చెప్పే విధానాలు వేరు. ఏదైనా పదార్థం చెడుగా, మంచిగా ఉండదు. మనలో ఉన్న దృష్టి దాన్ని చెడు లేదా మంచిగా మారుస్తుంది' అని షేక్స్పియర్ అంటారు.

నిజం చెప్పాలంటే ఆనందమన్నది మానసికమైనది. కావలసింది దృష్టి. దాన్ని మీరు ఎలా చూస్తున్నారన్నదే ముఖ్యం. ఈ ప్రకృతి అపారమూ, అనంతమైన అందాల్ని సృష్టించి మనకిచ్చింది. దేన్నీ చెడు లేదా మంచి అని చెప్పి ఇవ్వలేదు.

కానీ ఆ రెండింటినీ సృష్టించింది మనిషే! ఆనందంగా మార్చుకునే దృష్టి మీ దగ్గరుంది.

### 'చిరునవ్వా మజాకా?'

- నవ్వుకు మీరేం ఖర్చు చేయవలసిన అవసరం లేదు. దీన్ని పొందగలిగినవాడు అదృష్టవంతుడు. దీనిని ఇచ్చినవారు పేదవాళ్ళైపోరు!
- ఒక్క క్షణంలో దీన్ని ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం జరిగిపోతుంది. ఈ జ్ఞాపకాలు చిరస్థాయిగా ఉండిపోతాయి.
- దీనికి చిన్నా పెద్దా అన్న తేడా ఉండదు. అందరి దగ్గరా ఈ 'నవ్వులగని' ఉంటుంది.
- డేల్ కార్నేజ్ చెప్పినట్టు దీన్ని కొనడం, దొంగి లించడం, అడిగిపొందడం కుదరదు. అప్పు ఇవ్వడానికి కూడా వీలు లేదు.
- ఇతరులకు ఇస్తే తప్ప, దీని విలువ ఎవరికీ అర్థం కాదు.
- చిరునవ్వును ఎంత పంచితే అంతకంటే ఎక్కువ పొందుతారు.
- కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు ప్రకృతి ఇచ్చే గొప్ప కానుక ఇదే.
- మీ పిలుపులోనూ చిరునవ్వు కనిపించాలి.
- చిరునవ్వులో గొప్ప శక్తి ఉంది.
- ఒకరిని శిక్షించే కంటే, నవ్వులు పంచి ప్రోత్సాహాన్ని ఇవ్వగలిగితే అదే పదివేలు.
- కానీ ఒకటి గుర్తుంచుకోండి. సమయం సందర్భం లేకుండా నవ్వితే దాని పర్యవ సానం భయంకరంగా ఉంటుంది.

నవ్వండి, నవ్వించండి. అప్పుడు మీలోని, మీ ముందున్న జీవితం కూడా నవ్వుతుంది. అది మిమ్మల్ని నవ్విస్తుంది.

### యాక్టింగ్ చేయండి

నవ్వాలంటే కొందరికి ప్రాణసంకటంగా ఉంటుంది. నవ్వితే నీ సొమ్మేమైనా పోతుందా? అని తిట్టాలనిపిస్తుంది. అలాంటి వారికి బాగా పేరున్న రచయిత, దార్శనికుడైన డేల్ కార్నేజ్ ఇలా చెప్పాడు.

'ఏదో ఒకటి చేసి నవ్వేట్టు చేయండి. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు విజిల్ వేయండి. కూని రాగాలు తీయండి, పాటలు పాడండి, మీరు సంతోషంగా ఉన్నట్లు తెలపండి. కొంత కాలం తర్వాత మీరు నిజంగా సంతోషంగా ఉన్నట్టు ఫీలవుతారు' అని నవ్వు లాభాల గురించి చెప్పాడు.

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త, తత్వవేత్త విలియం జేమ్ అదే మాటను మరోలా చెప్పాడు. 'మన భావనను బట్టి కార్యచరణ జరుగుతూ ఉంటుంది. కానీ వాస్తవానికి కార్యాన్ని నియంత్రించగలిగితే, భావనను కూడా నియంత్రించగలము'అని వివరించాడు.

### మనిషిని కాదు మనసును ప్రేమించండి

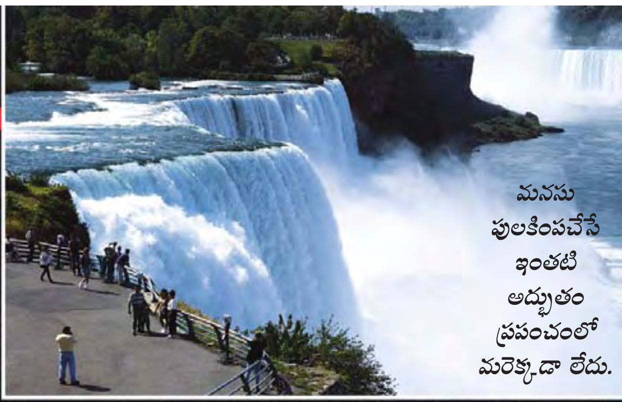
మనుషులు పలువిధాలుగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. పనిగట్టుకుని కొందరు ఇతరుల లోపా లను ఎత్తిచూపిస్తూ విసుగుతో జీవితం గడుపు తుంటారు. తన గురించి ఆలోచించడం మరచి పోతారు. తమ స్వభావాన్ని మార్చుకోలేరు. మంచి, చెడులు అందరిలోనూ ఉంటాయి. కాని మంచి గురించే చెబుతూ నవ్విస్తే వారు కూడా నవ్వుతారు.

### మీ పనుల్లో ఆసక్తిని పెంచుకోండి

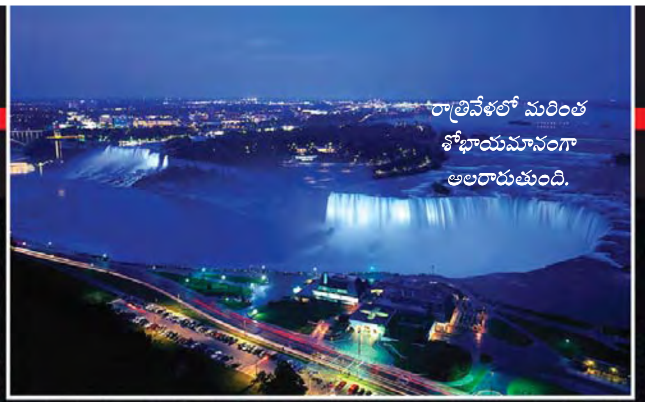
కొందరు అయిష్టంగా పనులు చేస్తుంటారు. ముఖంలో విసుగు, ఇష్టంలేని పనులు దొరకలేదని బాధ పడుతుంటారు. కాని ఇలాంటి వారు తమకు లభించిన పనుల్ని ఇష్టంగా మార్చుకోడానికి ప్రయత్నించాలి.

### ప్రకృతి అందాల్ని ఆస్వాదించండి

ప్రకృతి సోయగాలెన్నో ఉంటాయి. చిన్న పిల్లల బోసినవ్వు, గలగలలాడే నవ్వు, స్నేహితులు వేసే జోకులు, కడుపుబ్బ నవ్వించే సంఘటనలు మీ సొంతం చేసుకోండి. మీ చుట్టూవున్న వాతావరణాన్ని సంతోషమయంగా మార్చుకోండి. ఆ తర్వాత చూస్తే మీకే అనిపిస్తుంది. 'జీవితం ఎంత అందంగా ఉందో'నని! ●



మనసు పులకింపచేసే ఇంతటి అద్భుతం ప్రపంచంలో మరెక్కడా లేదు.



రాత్రివేళలో మరింత శోభాయమానంగా అలరారుతుంది.

# ప్రకృతి అపూర్వ సృష్టి నయాగరా జలపాతం

● సరోజిని

నయాగరా జలపాతం ప్రకృతి అత్యద్భుత సృష్టి. ప్రపంచంలో ఉన్న సుందర జలపాతాల్లో దీనికి సాటి మరొకటి లేదు. పర్యాటకులు ఈ అద్భుత సృష్టిని ఆనందాశ్చర్యాలతో వీక్షిస్తారు. ఆ సుందర సందర్శకులను ప్రేక్షకులను మంత్ర ముగ్ధ లను చేస్తుంది. ఒక విశాలమైన నది ఉరుకుల పరుగులతో ప్రవహిస్తూ వచ్చి లోతైన లోయలోకి పడి అక్కడ విశాల ఆకారాన్ని సంతరించు కోవడం... ఇది చూడడానికి ఎంతో మనోహరంగా ఉంటుంది.

ప్రపంచం నలుమూలల నుండి వచ్చే పర్యాటకులు ఈ సుందర దృశ్యాన్ని చూసి పులకిస్తూ జలపాతం నుండి ఎగిసిపడే నీటి జల్లులతో నిలువెల్లా తడుస్తారు. ఆ నీటి తుంపర్లు పైకెగసి మేఘాలుగా మారుతున్నప్పుడు సూర్యకిరణాలు ఆ మేఘాలతో సరసమాడుతూ వయ్యారంగా ఇంద్ర ధనుస్సు ఆవిష్కృతమౌతుంటే ఆ సుందర దృశ్యాన్ని చూసిన వీక్షకులకు అద్భుతమైన అనుభూతి కలుగుతుంది.

కెనడా, అమెరికాల సరిహద్దుల్లో ఉన్న ఈ జలపాతం ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందడానికి చాలాకాలం పట్టింది. 12 వేల సంవత్సరాల క్రితం మొదటిసారిగా ఈ ప్రాంతంలో అడుగుపెట్టిన వారు ఇది ఒక నాటికి ప్రపంచం మొత్తంలో ఒక అద్భుతమైన జలపాతంగా కీర్తి పొందుతుందని, దీనిని చూడడానికి ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచం నలుమూలల నుండి లక్షలాది సంఖ్యలో పర్యాటకులు వస్తారని ఊహించి ఉండరు.

ఆ కాలంలో ఇక్కడ దట్టమైన అడవి ఉండేది. 'క్లోవిస్' అనే దేశ దిమ్మరులు 'ఐరీ' అనే సరస్సు ఒడ్డున చిన్న చిన్న గుడిసెలు వేసుకుని ఉండేవారు. ఈ ఆదివాసులు చలికాలంలో అడవి జంతువులను వేటాడి, వేసవికాలంలో సరస్సులోని చేపలను పట్టుకుని కడుపు నింపుకునేవారు. తర్వాతి కాలంలో దక్షిణ ఒంటేరియోలో ఇరోక్యూ సంస్కృతి పుట్టింది. ఆ కాలం నాటికి మొక్కజొన్నతోపాటు కొన్ని కూరగాయలు సాగుచేయడం మొదలైంది. వాటితోటే వారి జీవితం గడిచేది. క్రమంగా దూరాల వరకు వ్యాపించి ఉన్న గుడిసెలు చిన్న చిన్న గ్రామాలుగా మారి పోయాయి. ఈ కాలంలోనే మనిషి చనిపోయిన తర్వాత శవాన్ని మట్టిలో పూడ్చడం మొదలైంది. కొన్ని సంస్కారాలతోపాటు మట్టితో పాత్రలను తయారుచేసే కళ ఒంటేరియోలో ఉద్భవించింది.

## రెండు దేశాల సంగమం

సమాజ వికాసం జరుగుతున్నకొద్దీ గ్రామాల్లోని సాధారణ సంబంధాలు నగర సంక్లిష్ట సంబంధాలుగా పరివర్తన చెందాయి. గ్రామాల సహజ వ్యవహారాల స్థానంలో నగర సంస్కృతి ప్రవేశించింది. నయాగరా ఎక్కువకాలం ఆదివాసుల నివాసంగా మిగల్లేదు. 1535లో జాక్స్ కార్టియర్ అనే వ్యక్తి కొత్త ప్రపంచ అన్వేషణలో

'నయాగరా జలపాతం' పేరు వింటేనే ఒళ్లు జలదరిస్తుంది. హనీమూన్ రాజధానిగా ప్రఖ్యాతి పొందిన నయాగరాలోని అద్భుత, మనోహర దృశ్యాలు పర్యాటకులను కట్టి పడేస్తాయి. చూసేవారిని ఆనందడోలికల్లో ముంచేస్తాయి



ఫ్రాన్స్ నుండి బయలుదేరి ఒంటేరియో సరస్సుకు వచ్చి అక్కడ అద్భుత నయాగరా జలపాతాన్ని దర్శించాడు. ఆ తర్వాత దాదాపు 200 సంవత్స రాల తర్వాత ఒక ఫ్రెంచ్ మిషనరీ అక్కడ చర్చి నిర్మించింది.

## ఎటు చూసినా అద్భుత దృశ్యాలే!

నయాగరా జలపాతాన్ని అమెరికా, కెనడా దేశాల నుండి చూడడానికి వీలు ఉంది. ఇది రెండువైపుల నుండి అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది. ఈ జలపాతం మూడు భాగాలుగా విభాజితమైంది. దీనిలో అన్నిటికంటే ఇరుకైన భాగాన్ని 'బ్రైడల్ వేల్ ఫాల్' లేదా 'పెళ్ళికూతురి మేలిముసుగు' లాంటి జలపాతం అని పిలుస్తారు. దీని తర్వాత అమెరికాలోని జలపాతం ఆకారంలో దీని కంటే కొంచెం పెద్దగా ఉంటుంది. మూడవది కెనడాలోని 'హార్స్ షూ ఫాల్' అది అన్నిటికంటే పెద్దది, ఆకారంలో 'గుర్రపు నాడా'లా ఉంటుంది.

అమెరికా జలపాతంలో మొత్తం 10 శాతం నీళ్ళే ప్రవహిస్తుంటే, మిగిలిన 90 శాతం నీళ్ళు 'హార్స్ షూ' జలపాతం వైపు నుండి ప్రవహిస్తాయి.

ఈ జలపాతం మధ్యలోతు 170 అడుగులు ఉంటుంది. జలపాతంలోని నీళ్ళు సెకనుకు 30 అడుగుల వేగంతో లోయలోకి జారి పడతాయి. దీనిని బట్టే ఇది ఎంత అత్యద్భుత జలపాతమో తెలుస్తుంది. అమెరికాలోలాగే ఇక్కడ కూడా అబ్జర్వేషన్ టవర్ మీద నిల్చుని గంభీర జలపాత దృశ్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూసి తీరవలసిందే! అక్కడి నుండి కెనడావైపు వెళ్ళే రెయిన్‌బో బ్రిడ్జి ఎంతో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఇది రెండు దేశాలను కలిపే వంతెన. ఈ అంతర్జాతీయ సరిహద్దుపై రెండు దేశాల జండాలు ఎగురుతుంటాయి. ఈ దారి నుండి వెళ్ళే వాహనాలు అమెరికా, కెనడా సరిహద్దుల్లోకి ప్రవేశించడానికి ముందు బోర్డర్ చెక్‌పోస్టు గుండా వెళ్ళాల్సి ఉంటుంది.

అబ్జర్వేషన్ టవర్ నుండి నయాగరా జలపాతాన్ని చూస్తుంటే నదికి అవతలి ఒడ్డున కెనడా సరిహద్దు ప్రాంతంలో నిర్మితమైన ఆకాశ హర్మ్యాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

## కావలసినంత వినోదం

పర్యాటక కేంద్రంలో నిర్మించిన థియేటర్‌లో ఒక విశాలమైన స్క్రీన్‌పై 'వండర్స్ ఆఫ్ నయాగరా ఫాల్స్' అనే పేరుతో ఆసక్తికరమైన ఫిల్మ్‌ను చూడవచ్చు. అందులో జలపాతానికి సంబంధించిన అనేక అద్భుత దృశ్యాలను ఎంతో బాగా చిత్రీకరించారు. ఈ ఫిల్మ్‌లో జలపాతానికి సంబంధించిన కథలన్నింటినీ ఒళ్లు పులకించే విధంగా ఆసక్తికరంగా చిత్రీకరించారు.

మీకు కేసినో చూడాలని ఆసక్తి ఉంటే పర్యాటక కేంద్రానికి కొద్దిదూరంలో ఉన్న 'సెనెకా నయాగరా కేసినో' కూడా వెళ్లవచ్చు.

అబ్జర్వేషన్ టవర్, పర్యాటక కేంద్రాలు ఒక అందమైన పార్కు మధ్యలో ఉండడం ఇక్కడి ప్రత్యేకత. అక్కడి నుండి కాలినడకన గేట్ ద్వీపానికి వెళ్లవచ్చు. కాలినడకన వెళ్లడం ఇష్టం లేకపోతే టూరిస్టు బస్‌లో కూర్చుని గేట్ ద్వీప విహార ఆనందాన్ని మీరు పొందవచ్చు. ఈ బస్సులో ప్రయాణిస్తూ నయాగరా జలపాతం చుట్టుపక్కల ఉన్న అన్ని దర్శనీయ స్థలాలను చూడవచ్చు. ఒకసారి టిక్కెట్ కొని ఈ బస్సులో ఎన్నిసార్లయినా ప్రయాణించవచ్చు.

## 'హార్స్ షూ ర్యాపిడ్'

ఇక్కడ నయాగరా నది రెండు శాఖలుగా చీలిపోతుంది. ఈ ద్వీపం ప్రధాన జలపాతానికి అత్యంత సమీపంలో ఉంది. ఈ ప్రాంతాన్ని 'హార్స్ షూ ర్యాపిడ్' అని పిలుస్తారు. ఇక్కడ నది నీళ్లు దాదాపు 150 అడుగుల ఎత్తు నుండి లోయలోకి దూకుతాయి. దీని రెండవ పాయను 'అమెరికా ర్యాపిడ్' అని పిలుస్తారు. అది అమెరికా వైపు జలపాతంగా మారి లోయలో పడుతుంది.

## అద్భుతాల సమాహారం

ఇక్కడ ఉన్న అబ్జర్వేషన్ టవర్ లిఫ్ట్‌తో నది కొండ కింది అడుగుభాగం వరకు వెళ్లవచ్చు. అక్కడ 'మేడ్ ఆఫ్ ద మిస్ట్' అనే నౌక ఎక్కి తనివితీరా నౌకా విహార ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. 1846 నుండే ఈ ప్రదేశం పర్యాటకులకు



అన్ని కాలాల్లోనూ ఈ జలపాతం సందర్శకుల మనసులను దోచుకుంటుంది.

అత్యంత ఇష్టమైన, మనసును పులకింపచేసే ప్రదేశంగా మారింది. నౌకలో ప్రయాణిస్తూ ఆ మనోహర దృశ్యాలను అత్యంత సమీపం నుండి చూస్తూ ఆనందానుభూతిని పొందవచ్చు. నౌక జలపాతం కొండ అడుగు భూమి భాగం నుండి పైకి వెళుతుంది. జలపాతం ముఖ భాగం 'గుర్రపు నాడా'లా ఉంటుంది. అందుకే దీనికి 'హార్స్‌షూ' అనే పేరు వచ్చింది. అంతటి విశాలమైన నయాగరా నది 150 అడుగుల ఎత్తు నుండి భయంకరంగా గర్జిస్తూ రాతి బండలపై దూకుతూ ఉన్నప్పుడు చూస్తే ఒక్కసారిగా గుండె గుభేలు మంటుంది. కానీ ఆ తర్వాత దానిని ఆస్వాదించడం మొదలుపెడతారు. తమ జీవితంలో మనసును పులకింపచేసే అత్యంత అద్భుతమైన అనుభవం ఇదే అని చూసేవారికి అనిపిస్తుంది. జలపాతం హోరు చెవులు చిల్లులు పడేలా వినిపించడమేకాదు, నీటి జల్లులు సందర్శకులను నిలువెల్లా తడిపేస్తాయి. రెయిన్‌కోట్లు ధరించినా ఎంతో కొంత తడవకమానరు. ఇలాంటి మరో అద్భుతమైన అనుభవం అమెరికాలోని ఈ జలపాతం కింది భాగానికి వెళ్లినప్పుడు కలుగుతుంది. అక్కడికి వెళ్లడానికి 'కేవ్ ఆఫ్ ద విండ్' టూర్ తీసుకోవాలి. ఆ అద్భుత అనుభవం పొందడానికి ప్రత్యేకమైన బూట్లు, 'పోంబో' అని పిలిచే చేతులు లేని రెయిన్ కోట్ ధరించాలి.

ఈ ప్రదేశం గోట్ ద్వీపం ఉపరితల ప్రదేశం నుండి 175 అడుగుల లోతులో ఉంది. అక్కడికి వెళ్లడానికి లిఫ్ట్ తప్పనిసరి. లిఫ్ట్ నుండి బయటికి వచ్చిన తర్వాత చెక్కలతో తయారైన అనేక మార్గాల నుండి 'హరికేన్ డ్యాక్' చేరుకుంటారు. అది 'బ్రైడల్ వేల్' జలపాతం పుట్టిన ప్రదేశం నుండి 20 అడుగుల లోతులో ఉంటుంది. ఇక్కడ వేగంగా పడుతున్న సెలయేరు కొన్ని మీటర్ల చుట్టూ నీటి జల్లులను వెదజల్లుతుంది. ఆ నీటి జల్లుల తీవ్రత ఎంతగా ఉంటుందంటే 20 అడుగుల దూరంలో నిల్చున్నవారు కూడా నీటి జల్లులతో తడిసిపోయే అవకాశం ఉంది. అయితే ఆ నీటి తీవ్రతను చూసి అసలు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. ఆ నీటి ప్రవాహం భయంకరరూపం దాల్చడానికి ముందే మెషిన్ల సహాయంతో నియంత్రిస్తారు.

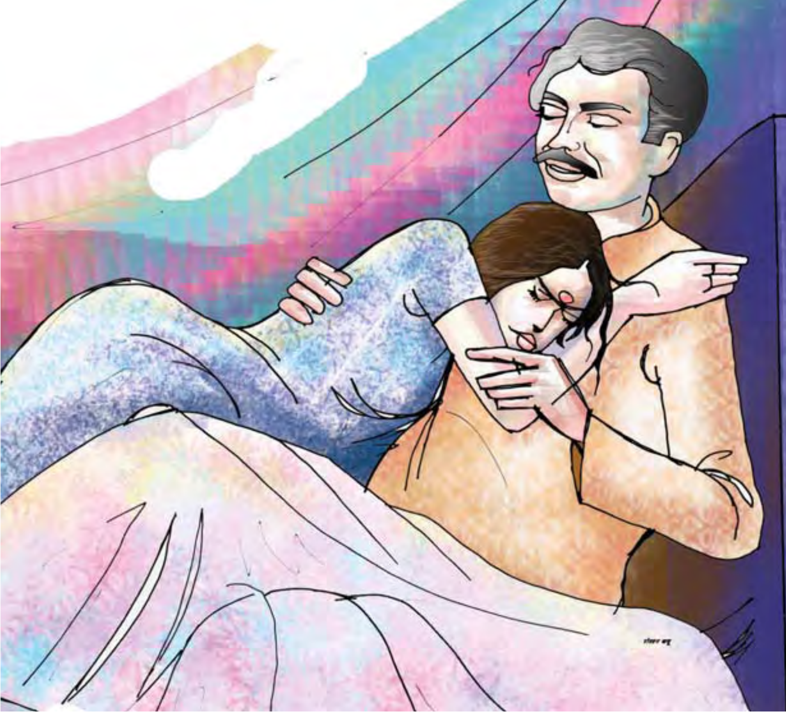
గోట్ ద్వీపం దగ్గర ఉన్న 'టారాపిన్ పాయింట్' వైపు ముందుకు సాగుతుంటే కొండ అంచులో మరొకసారి హార్స్‌షూ జలపాతం చక్కని దృశ్యం కనిపిస్తుంది. చీకట్లు అలుముకుంటున్న వేళ ఒక్కసారిగా రంగురంగుల కాంతులతో ఆ ప్రదేశం అంతా ధగధగ లాడుతుంది. ప్రతిరోజూ పర్యాటకుల కోసం రంగురంగుల లైట్లతో ఒక ప్రత్యేక షో ఏర్పాటుచేస్తారు. ఇక్కడ ఉన్న ఆకర్షణల్లో ఇది కూడా ఒకటి.

నయాగరా జలపాతం పర్యాటకుల మనసులను రంజింపచేస్తుంది. 17వ శతాబ్దం నాటికే ఎంతోమంది యూరోపియన్లు ప్రకృతి ఆవిష్కరించిన ఈ అద్భుత సృష్టిని దర్శించడానికి రావడం మొదలుపెట్టారు. 1804లో నెపోలియన్ బోనాపార్ట్ సోదరుడు జెరొనె బోనాపార్టీలు మ్యా ఓర్లియన్స్‌లో హనీమూన్ జరుపుకోవడానికి ఈ ప్రదేశానికి వచ్చాడని, ఇక్కడ నుండి తిరిగి వెళ్ళిన తర్వాత ఈ ప్రదేశ వైభవాన్ని ఎప్పుడూ వర్ణించి చెబుతూ ఉండేవాడని చెబుతారు.

ఆ తర్వాత ఎంతోమంది కొత్తగా పెళ్ళైన జంటలు ఈ ప్రదేశానికి వస్తుండడంతో నయాగరా ప్రపంచంలో 'హనీ మూన్ రాజధాని'గా ప్రసిద్ధి పొందింది. అంతేకాదు ప్రపంచంలోని ఎంతోమంది కవులు, రచయితలు ఈ ప్రదేశానికి వచ్చి ప్రేరణ పొందుతుంటారు. ●

# కథా సంపుటి









# స్వామినాథం డైరీ

పెద్ద కథ

మొదటి భాగం

● వి. లక్ష్మీ నాగేశ్వర్



ఉదయం 8-30 గంటలు. హుబ్లీ స్టేషనులో హైద్రాబాద్ నుంచి కొల్హాపూర్ వెళ్ళే హరిప్రియ ఎక్స్‌ప్రెస్ ఆగింది. నేను నా సూట్‌కేస్‌తో ఫస్ట్‌క్లాసు ఏసీ కంపార్ట్‌మెంట్ నుంచి దిగాను. ప్లాట్‌ఫారమ్ మీద నా కోసం వస్తానన్న పవర్ స్టేషనులో నాకు అసిస్టెంటుగా పనిచేయబోయే పట్నాయక్ కోసం ఎదురుచూస్తూ నిలబడ్డాను. కాసేపట్లో అతను కంపార్ట్‌మెంటు వెతుక్కుంటూ నా దగ్గరకు వచ్చి ఇంగ్లీషులో.

'గంగాధరమ్ గారా?' అని అడిగి నేను తల ఊపగానే నాకు షేక్‌హ్యాండ్ ఇచ్చి 'నేను పట్నాయక్' అని అతను తనను తాను పరిచయం చేసుకున్నాడు. ఇద్దరం కలిసి మా సూట్‌కేసు చక్రాలు నడిపించుకుంటూ స్టేషను బయటకు వచ్చాము.

చల్లగాలి రివ్వున వీస్తోంది. సెప్టెంబరు నెల! అప్పుడప్పుడే వర్షాలు తగ్గుముఖం పడుతున్నాయి. వర్షం కురిసి వెలిసి సన్నగా తుంపర పడుతోంది. నేనూ, పట్నాయక్ ఆగి ఉన్న ఒక టయోటా వ్యాన్ మా డిపార్టుమెంటు వారు పంపినది ఎక్కి దగ్గరలోనే ఉన్న స్వాతి హోటలుకి వెళ్లాం. అక్కడ హాయిగా దోసె, ఇడ్లీ తిని వేడి వేడి కాఫీ తాగి మళ్లీ టయోటా ఎక్కి కైగా వైపు మా ప్రయాణం సాగించాం.

'ఈ ప్రదేశాలు ఎంతో అందంగా ఉంటాయని విన్నాను'

'మీరు చూస్తారుగా!' అని అతను నవ్వాడు.

హుబ్లీ, ధార్వాడ్ దాటాం. రోడ్డు ఏం బాగాలేదు. కానీ చిక్కని అడవిలోంచి పోతోంది. పైన మబ్బులతో కూడిన ఆకాశం. ఉండిండి హోరు గాలి, వర్షం.

'అడవి చాలా అందంగా ఉంది!' అన్నాను.

'అవును. ఇది దండకారుణ్యం. మనం కొద్దిసేపట్లో దండరీ చేరతాం! అక్కడ నుంచే కాళీ నది పుట్టింది. ఆ చుట్టుపక్కల అంతా కాగితం పరిశ్రమలే!' అని అతను చెబుతున్నాడు.

ఒక గంటన్నర ఆ దట్టమైన అడవి మార్గం గుండా ప్రయాణం చేసి దండరీకి చేరాం. వ్యాన్‌లోంచి దిగి డ్రైవరుతో సహా వేడి వేడి టీ తాగి సిగరెట్టు ముట్టించాం.

నాకు మద్రాసు పవర్ స్టేషను నుంచి కైగా పవర్ స్టేషన్‌కి, షిఫ్టుఛార్జ్ ఇంజనీరుగా ట్రాన్స్‌ఫర్ అయ్యింది. భార్యా, ఇద్దరు పిల్లల్ని మద్రాసులోనే ఉంచి, మా స్వస్థలం అయిన హైద్రాబాద్‌లో కొన్ని స్వంత పనులు చూసుకుని నేనిక్కడకు డ్యూటీలో చేరడానికి ప్రయాణం అయ్యాను. రాత్రి ఏసీ కోచ్‌లో హాయిగా నిద్రపోయాను. ఉదయం సుష్టుగా తిని, ఇక్కడ మధ్యలో టీ తాగి సిగరెట్టు ముట్టిస్తూ అడవి అందాలు, ఆకాశంలో కాంతి చూస్తుంటే, జీవితం ఎంతో హాయిగా ఏ లోటు లేకుండా గడుస్తున్న అనుభూతి కలిగింది.

అక్కడ నుంచి నడుచుకుంటూ, కొద్ది దూరంలో కాళీ మీద ఉన్న బ్రిడ్జ్ మీద నిలబడ్డాం. ఎక్కడెక్కడో చిన్న చిన్న సెలయేళ్లులాగా పుట్టింది. కాళీ ఇక్కడే ప్రారంభం అయ్యింది.

'ఇక్కడ మొదలుకుని ఈ నది సుమారు ఒక వంద కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేసి కార్‌వార్ దగ్గర అరేబియా సముద్రంలో కలుస్తుంది. అంటే కార్‌వార్‌కి నలభై కిలోమీటర్ల దూరంలో మీకు కొండలు, అడవి, నది, ఆకాశం అన్నీ కనబడతాయి. అలా ఆ నదిలో పడిపోతే సముద్రంలో కలిసిపోతాం!' అంటూ నవ్వాడు పట్నాయక్!

నాకు చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంది. నేను నా ఉద్యోగంలో రెండు మూడు ప్రదేశాల్లో పనిచేసాను. కాని ఇంత అందమైన ప్రదేశంలో పనిచెయ్యడం ఇదే ప్రథమం.

'మనం ఉండే కాలనీ కూడా ఇంత అందంగా ఉంటుందా?'

'లక్షణంగా! మన డిపార్టుమెంటు కాలనీల్లాగానే అన్ని సౌకర్యాలు, అందమైన ఇళ్లతో అనుకూలంగా ఉంటుంది. పైపెచ్చు చుట్టూ కొండలు, అడవి, చీకటి పడేసరికి అడవి జంతువుల అరుపులు, ఒక కిలోమీటరు దూరంలో కాళీనది, నలభై కిలోమీటర్ల దూరంలో సముద్రం, ఇంతేకాదు, మనకి 150 కిలోమీటర్ల దూరంలో గోవా. ఎప్పుడు వీలుంటే అప్పుడు హాలిడేకి గోవా పారిపోవచ్చు' అంటూ మనసారా నవ్వాడు పట్నాయక్.

'ఓహో! ఇతను కూడా నాకు మల్లే ప్రకృతి ప్రియుడు కాబోలు!' అనుకున్నాను.

మరొక గంట ఆ గతుకుల రోడ్డు వెంట కొండలూ, కోనలూ దాటుకుంటూ ప్రయాణం చేసాం. మధ్య మధ్యలో ఒక పదేసి ఇళ్లు బెంగళూరు పెంకులు కప్పినవి కనిపించాయి. చిన్న చిన్న ఊళ్ళు ఎన్నో కనిపించాయి. ఒకసారి కుండతో బోర్లించినట్టు వర్షం ఒక అరగంట పడి, ప్రయాణం తాత్కాలికంగా ఆపవలసి వచ్చింది. ఇంతలో ఒక కొండ మలుపు తిరగ్గానే ఎదురుగా కొండమీంచి ఒక వంద అడుగుల ఎత్తునుండి రోడ్డు పక్కన ఉన్న లోయలో దూకుతున్న ఒక జలపాతం ఎంతో అందంగా కనిపించింది. అక్కడ రోడ్డు కింద నుంచి జలపాతం పోవడానికి వీలుగా చిన్న బ్రిడ్జి కట్టారు. జలపాతం నీరు, పెద్ద శబ్దం చేసుకుంటూ రోడ్డు కింద నుండి లోయలో పడి ఉరుకులు పెడుతూ నదిలో కలుస్తోంది.

ఆ కల్వర్టు ఫెన్సింగు ఆనుకుని జలపాతాన్ని పైనుండి కిందకు చూస్తూ నుంచున్నాను. అలా చూస్తుంటే అది శివుని జటాజూటం నుండి జాలువారే గంగలాగా అనిపించింది. వ్యాన్ డ్రైవరు జలపాతం పడేచోట రాళ్లమీద పడకుండా నడుస్తున్నాడు. పట్నాయక్ వ్యాన్ దిగి మా దగ్గరకు వచ్చాడు.

'బ్యూటిఫుల్! ఎప్పుడూ ఈ జలపాతం ఇలా పడుతుంటుందా?'

'అబ్బే! వర్షాకాలం లోనే! ఇలాంటివి, చిన్నవి, పెద్దవీ ఈ ప్రాంతంలో చాలా ఉన్నాయి'

మా ప్రయాణం మరొక అరగంట సాగింది. మళ్లీ పట్నాయక్ వ్యాన్ ఆపాడు. దిగి ముగ్గురం రోడ్డు పక్కన ఉన్న ఒక మండపంపైకి చేరుకున్నాం.

'ఇది వ్యూపాయింట్!' అన్నాడు పట్నాయక్!

నేను ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ నిలబడ్డాను. మా ఎదురుగా కొండ కింద నిండు గర్భిణీలా ఒక పెద్ద డ్యామ్ ఉంది. దాని పక్క నుండి తెల్లగా దారి అక్కడక్కడ కనిపిస్తోంది. కాళీకి అవతల ఒడ్డున మా పవర్‌ప్లాంట్ గుండ్రని ఆకారంలో కూలింగ్ టవర్లతో సహా కనబడుతోంది. దానికి కుడి పక్కగా చెట్ల గుబురుల్లో అక్కడక్కడ ఇళ్లు. అదీ నేను ఉండబోయే కాలనీ అన్నమాట!

'వండర్‌ఫుల్‌గా ఉంది!' అన్నాను. పట్నాయక్ తల ఊపి, తిరిగి మా ప్రయాణం కొనసాగించాడు. మరొక అరగంటలో కాళీనది డ్యామ్ దాటుకుంటూ మా కాలనీలోనే ఉన్న గెస్ట్ హౌస్‌కి చేరుకున్నాం. గెస్ట్‌హౌస్ రిసెప్షన్‌లో నా ఐడి కార్డు చూడగానే నాకు రూమ్ ఎలాట్ చేసి తాళాలు నా చేతిలో పెట్టాడు ఆ మేనేజరు. సూట్‌కేసు రూములో పెట్టేసి, స్నానం చేసి బట్టలు మార్చుకుని కిందికి వచ్చేసరికి పట్నాయక్ నా కోసం వెయిట్ చేస్తూ కనిపించాడు.

ఇద్దరం డైనింగ్ హాల్లోకి నడిచి వెళ్లి కాళీనది బాగా కనబడే టేబులు ముందు కూర్చున్నాం. వెయిటర్ వచ్చి భోజనం వడ్డించేలోగా నేను అడిగాను.

'మీరు ఇంకా ఫ్యామిలీ సెటప్ చేయలేదా?'

'అలా కాదు. నిన్నరాత్రి ట్రైనుకి తను తిరుపతి వెళ్లింది. వాళ్ల తమ్ముడి పెళ్ళి తిరుపతిలో! వాళ్ళ వాళ్ళు వచ్చి రిసీవ్ చేసుకుంటారు. నేను మీ కోసం రాత్రి లాడ్జిలో బస చేసి ఉండిపోయాను. ఈ రాత్రి నుండి వండుకోవాలి!'

మేం ఆ మాటా ఈ మాటా చెప్పుకుంటూ భోజనం ముగించాం! అప్పటికి టైము రెండు గంటలు. అందరి భోజనాలు అయిపోయినట్టు ఉన్నాయి. సాంబారు నీళ్లలా, చప్పగా ఉంది. కూరలు రుచీపచీ లేకుండా ఉడకబెట్టినట్టు ఉన్నాయి. ఊడికించిన నిమ్మకాయ మజ్జిగలో నంజుకుందుకు.

'ఏమిటి ఇంత ఘోరంగా ఉంది భోజనం!' అని అన్నాను.

'అది అంతే! ఇక్కడ మరొక మెస్‌గాని, హోటలు గాని లేదు. అందుకని ఈ మెస్‌లో మేనేజరు ఏం పెడితే అది మనం తినవలసిందే. ఏ పూటకాపూట వండి పెడుతున్నందుకు మనం సంతోషించాలి!' అన్నాడు పట్నాయక్.

నాకు వెంటనే క్వార్టరు గుర్తుకు వచ్చింది. ఏదో ఫుడ్ బాగుంటుందేమో కొన్నాళ్ళు చెయ్యి కాల్చుకోకుండా గెస్ట్‌హౌస్‌లో ఎంజాయ్ చేద్దామని అనుకున్నాను. మొదటి భోజనంలోనే ఇక్కడ ఎక్కువ రోజులు ఉండలేనని తెలిసిపోయింది.

'పట్నాయక్! నాకు క్వార్టరు ఎలాట్‌మెంటుకి ఎన్ని రోజులుపడుతుంది?' అన్నాను.

'చెప్పాలంటే మీకు రెడీగా ఎలాట్ చెయ్యడానికి ఏ క్వార్టరు లేదు. అంటే మీకు ఇవ్వవలసిన కేటగిరీలో. కాబట్టి మీరు కొన్నాళ్లు లోయర్ కేటగిరీ దాంట్లో అంటే డి 2 టైపులో ఉండవలసి ఉంటుంది'

నేను జావగారిపోయాను. 'అదేం? అన్నీ ఫిలప్ అయిపోయాయా?' అన్నాను ఆత్రంగా. మద్రాసులో సొంత ఇల్లు ఉన్నట్టు ఇండిపెండెంట్ హౌస్‌లో

ఉన్నవాడిని. ఇక్కడ ఫ్లాట్‌లో ఉండాలంటే ఇబ్బంది అనిపించింది.

'ఉండాలి అంటే ఉంది. ఒకే ఒక్క క్వార్టరు అదే స్వామినాథంగారిది!' అన్నాడు పట్నాయక్.

'స్వామినాథందా?' అన్నాను నోరు తెరిచి.

అతడు తల పంకించి, ఎటో చూస్తూ కూర్చున్నాడు. శంభులింగం జ్ఞాపకాలు అతన్ని కలవరపెట్టినట్టున్నాయి.

ఈ స్వామినాథం, శంభులింగంల కథ నాకు సుపరిచితమే. ఆ వార్తతో మా డిపార్టుమెంటు అంతా మారుమోగిపోయింది. అతను నాకన్నా పై కేటగిరీకి చెందిన ఆఫీసరు. మెయింటెనెన్సులో ఉన్నాడు. చాలా సౌమ్యుడు. మైల్డ్ ఆఫీసర్ కిందే లెఖ్ఖ. అతను మూడు నెలలక్రితం కాళీనది ఒడ్డుకి ఉదయమే వాకింగుకి వెళ్లి తిరిగి రాలేదు. వర్షం బాగా కురుస్తోంది. గొడుగు కూడా తీసుకుని వెళ్లాడు. సాధారణంగా రోజూ కాళీనది వైపే వెళ్లి వస్తుంటాడు. రెగ్యులర్ వాకర్. అందుకే నదిలోకి ఏమైనా స్లిప్ అయిపోయాడేమోనని, నాలుగు రోజులు పోలీసువారు, ఫారెస్టు వారు నది అంతా వెతికారు. ఎక్కడా దొరకలేదు. గొడుగు కూడా కనబడలేదు. న్యూస్ ఛానల్స్, పేపర్లు ఈ వార్తతో మారుమోగిపోయాయి. ఎందుకంటే మా డిపార్టుమెంటు పేరుకి పవర్ ప్రొడక్షన్ చేస్తున్నా చాలా సెన్సిటివ్ డిపార్ట్‌మెంటు. టెర్రరిస్టులు ఎవరైనా ఈ ఆఫీసర్ని ఎత్తుకుపోయారా అని చాలా అనుమానాలు వెలువడ్డాయి. కాలనీలో పెద్ద పొజిషనులో ఉన్న నాలాంటి ఆఫీసర్లకు బంధువులు, మిత్రులు క్షేమమేనా అని ఫోన్ కాల్స్ చెయ్యడం మొదలుపెట్టారు.

శంభులింగం తప్పిపోయిన ఐదవ రోజున ఒక సెర్చ్ పార్టీ హెడ్‌కి ఒక అనుమానం వచ్చింది. కాళీనది ఎగువనే ఎందుకు వెతకాలి? శంభులింగం కొంచెం ఎగువకు నడిచి అక్కడ నదిలో పడిపోయాడేమో అని. అంతే! గజ ఈతగాళ్లను కాళీనది డ్యామ్ ఎగువ భాగంలో వెతకడానికి దింపారు. డామ్‌కి దిగువగా ఒక చిన్న రాళ్ల దిబ్బకు ఎగువగా ఒక చిన్న చెట్టుకు ఆనుకుని శంభులింగం శవం కనబడింది. అతని బట్టల్ని బట్టి అతన్ని గుర్తు పట్టారు. శరీరంలో ఏ భాగం చేపలు తినకుండా మిగలలేదు. అతని అకాల మరణంతో డిపార్టుమెంటు అంతా విషాదంలో మునిగిపోయింది.

శంభులింగం ఎలా చనిపోయాడన్న విషయమై విచారణ జరిపారు. అతను ఎప్పుడూ సీరియస్‌గా, డిప్రెస్డ్‌గా ఉండేవాడు. పెద్దగా క్లోజ్‌ఫ్రెండ్స్ లేరు. తన మనసులో మాట చెప్పుకునేందుకు ఎవరూ ఉండేవారు కాదు. కొలీగ్స్‌కి, స్టాఫ్‌కి చెయ్యగలిగినంత ఉపకారం చేసేవాడు. అతనికి శత్రువులు ఎవరూ లేరు. అతని దగ్గర సెన్సిటివ్ డాక్యుమెంట్స్ ఏమీ లేవు. అతను టౌన్‌షిప్‌కి వచ్చి ఐదేళ్లు అవుతోంది. అంతకుముందు ముంబైలో పనిచేసేవాడు. ఒక సంవత్సరం నుండి యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ వాడుతున్నాడని హాస్పిటల్ డాక్టరు చెప్పాడు. అతను ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడా? లేక కాళీనది ఒడ్డున నడుస్తూ వర్షం కారణంగా జారిపడిపోయాడా? అనే విషయం ఎవరికీ అర్థం కాలేదు. ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు అనడానికి ప్రూఫ్ ఏమీ లేదు. దాంతో డిపార్ట్‌మెంటు అతని భార్యా, బిడ్డల్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వారికి రావలసిన బెనిఫిట్స్ అన్నీ వచ్చేటట్టుగా యాక్సిడెంటుగా మార్చి అతని కేసు క్లోజ్ చేసారు.

జరిగింది అంతా ఒక్కసారి నా కళ్లముందు మెదిలింది. ఒళ్ళు గగుర్పొడిచింది. నాకే ఇలా ఉంటే ఇక్కడ ఉన్నవాళ్లకు ఎలా ఉండాలి? 'అతనికి ఎంతమంది పిల్లలు? ప్రస్తుతం భార్యా, బిడ్డలు ఎక్కడ ఉన్నారు?'

'ఒక్కతే కూతురు? పదకొండేళ్ళ అమ్మాయి. 7వ తరగతి చదువుతోంది. చాలా బ్రిలియంట్! కనీసం ఆ పిల్లకోసమైనా అతను ఆ పని చేయకుండా ఉండవలసింది!'

'అంటే!'

'భార్యా, భర్తల మధ్య ఎప్పుడూ గొడవలే అట! ఆమె చాలా బాసింగ్ టైపు. ఇన్‌కంపాటబిలిటీ!' అంటూ నిట్టూర్చాడు.

భోజనం చేసి అతను వెళ్ళిపోయాడు. నేను మర్నాడు ప్లాంట్‌లో డ్యూటీలో చేరాను. చేరిన వెంటనే క్వార్టరుకు అప్లికేషను పెట్టాను. గెస్ట్‌హౌస్ తిండి బాగానే ఉంది. అంతేకాదు, నా రూము కిటికీలోంచి కాళీనది నల్లగా, నిశ్శబ్దంగా ప్రవహిస్తూ కనిపిస్తుంది. దానిని చూసినప్పుడల్లా నాకు శంభులింగం గుర్తుకు వస్తున్నాడు.

ఇది జరిగిన రెండురోజుల్లో స్టేషను డైరెక్టరు నన్ను పిలిపించి నా ఫైల్ ముందు పెట్టుకుని అడిగారు.

'ఒకే ఒక్క 'ఇ' టైపు ఇల్లు ఖాళీగా ఉంది. పోయిన నెల్లోనే ఎలాట్‌మెంటు జరిగి క్వార్టర్స్ అన్నీ ఫిలప్ అయ్యాయి. మీరు అది తీసుకుంటారా? లేక 'డి' టైపు ఫ్లాట్స్ చాలా ఖాళీగా ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒకటి తీసుకుంటారా?' అని అడిగాడు.

నాకు గొంతులో గుటక ఒకటి నెమ్మదిగా కిందకు దిగింది. 'ఆలోచించి నా ఛాయిస్ ఆఫీసు సూపరింటెండెంట్‌కి చెబుతాను సార్' అని బయటపడ్డాను.

ఆ సాయంకాలం ప్లాంట్‌లోంచి వచ్చి గెస్ట్ హౌస్ లాన్‌లో ఏం చెయ్యాలా అని నడుస్తూ ఆలోచిస్తున్నాను. 'హల్లో! మాస్టారూ!' అంటూ ఒకతను పోర్టికోలో నుంచుని నన్ను పిలిచాడు. నేను తిరిగి చూడగానే నావైపు నడుచుకుంటూ వచ్చాడు.

'నాపేరు ప్రకాశం అండీ. సూర్యప్రకాశరావు మేమూ తెలుగు కార్యక్రమాలు పర్యవేక్షిస్తుంటాము. అఫ్‌కోర్స్, మా అన్నయ్య సెక్రటరీ అనుకోండి. పేరు చంద్రశేఖర్. కంట్రోలు ఇంజనీరు. ఈ రెండుమూడు రోజుల్లో మీకు పరిచయం గాకపోవచ్చు. కానీ మీరు వచ్చేది, వచ్చిందీ నాకు తెలిసిపోతుంది. తెలుగువారు కదా అదీ సమాచారం...' అంటూ నాన్‌స్టాప్‌గా మాట్లాడుతూ పోతున్నాడు ఆ శాల్తీ. చూడ్డానికి పాతికా ముప్ఫై మధ్య వయసులో ఉన్నాడు. సన్నగా రివటలా కొంచెం ఎరుపు కలిసిన చామనఛాయలో ఉన్నాడు. మాట్లాడుతూ నా చేతులు పట్టుకుని ఊపేస్తున్నాడు. ఎన్నాళ్ళ బట్టో పరిచయం ఉన్నవాడిలా!

నేను ముందు ఆశ్చర్యపడి, తర్వాత తేరుకుని నా పూర్తి వివరాలు చెప్పాను. 'గెస్ట్‌హౌస్‌లో భోజనం చేయలేకుండా ఉన్నాను. వెంటనే క్వార్టరు కావాలి' అని అన్నాను. తర్వాత డైరెక్టరుగారు నన్ను ఏ క్వార్టరు కావాలో కోరుకోమన్న విషయం చెప్పాను. నేను స్వతహాగా మితభాషిణి. తొందరగా ఎవరితోనూ స్నేహం చెయ్యను. ఎవరైనా స్నేహంగా ఉంటే హార్టీగా ఉంటాను. దానితో ప్రకాశానికి, నాకూ తొందరగా మాటలు కలిసాయి. క్వార్టరు విషయంలో నా సందేహాలు అన్నీ అతనికి చెప్పాను. 'ముందు రెండు రకాల క్వార్టర్లు చూడాలనుకుంటున్నాను. దానికి బండి కావాలి. ఎలా?' అని అడిగాను. నా సమస్య అతను వెంటనే పరిష్కరించాడు.

'రండి మాస్టారూ! నా బండి మీద పోదాం!' అంటూ.

ఇద్దరం అతని స్కూటరు ఎక్కి కాలనీలోనికి బయలుదేరాం. అదొక 3 కిలోమీటర్ల పొడుగూ, కిలోమీటరు వెడల్పు ఉన్న అందమైన కాలనీ. అసలు నేను ఉన్న గెస్ట్‌హౌస్ చాలా అందంగా ఉంది. దానికి మూడువైపులా కాళీనది ప్రకాశిస్తూ కనిపిస్తోంది.

చుట్టూ లాన్లు, పూల మొక్కలు, వంపులు తిరిగే సిమెంటు దారులు, గెస్ట్ హౌస్‌ని, కాలనీని విభజిస్తూ మెయిన్ రోడ్డు ఉంది. కాలనీకి పెద్దగేటు, సెక్యూరిటీ చెక్, చుట్టూ ఎత్తయిన ప్రహరీ, ఫెన్సింగ్ అవతల దట్టమైన అడవి. కాలనీలోని తారురోడ్డు, నల్లగా మెలికలు తిరుగుతూ, త్రాచుపాములాగా పైకి పోతుంటుంది. అటు, ఇటూ సినిమా హాళ్లు, అన్ని రకాల క్వార్టర్లు, పోస్టాఫీసు, కమ్యూనిటీ హాలు, షాపింగు సెంటరు అన్నీ అందరికీ అందుబాటుగా సెంటరులో ఉన్నాయి.

కాలనీ మధ్య నుండి ప్రవహించే ఒకటి రెండు సెలయేళ్ళు, రెండు దేవాలయాలు, పెద్ద ప్లే గ్రౌండు వీటన్నింటితో కాలనీ అద్భుతంగా ఉంది. ఖాళీ ప్రదేశాల నిండా పచ్చిక పెంచారు. ఇళ్లల్లో క్రోటన్స్, పూలమొక్కలు సరేసరి. ప్రకాశం నన్ను స్కూటరు ఎక్కించుకుని ముందుగా ఒకసారి కాలనీ చుట్టి వచ్చాడు. తర్వాత ఖాళీగా ఉన్న 'డి' టైపు క్వార్టరు ఒకటి చూపించాడు. బాగానే ఉంది. అక్కడ నుంచి ఇండిపెండెంటు క్వార్టరు వైపు తీసుకెళ్లాడు. ఖాళీగా ఉన్న స్వామినాథం శంభులింగం క్వార్టరు చుట్టూ తిప్పాడు. ప్రక్కనే ఉన్న మరొక ఆఫీసరు ఇంటికి తీసుకెళ్ళాడు. సమయానికి ఆయన ఇంట్లో లేడు. అతని భార్యతో మాట్లాడి ఆ క్వార్టరు అంతా చూపించాడు. ఇద్దరం తిరిగి తాళం వేసి ఉన్న స్వామినాథం క్వార్టరు ముందు నుంచున్నాం.

'డి' టైపు క్వార్టరుకీ, దీనికీ నక్కకూ నాగలోకానికీ ఉన్నంత తేడా ఉంది. బహుశా ఒక స్థలం కొనుక్కుని ఇల్లు కట్టుకున్నా, అంత అందంగా నేను కట్టుకోలేనేమో! ఈ క్వార్టర్స్‌లో ఉండేవారు సొంత ఇంటి కలలు కననక్కరలేదు.

'మాస్టారూ! నన్నడిగితే మీరు ఇదే తీసుకోండి' అని చెబుతాను.

'ఏం ఎందుకని?'

'మూఢనమ్మకాలు పెట్టుకుని మంచి క్వార్టరు వదులుకోవడం ఎందుకు

అని. దీని హిస్టరీ సంపాదించాను. ఇంతకుముందున్న ఆఫీసర్లు అందరూ చాలా ప్రాస్పరెస్‌గా ఉన్నారు. ఒక్క ఇతని విషయమే!'

తల పంకించాను. ఇతను ఎందుకోనన్నీ క్వార్టరు తీసుకోమని ప్రోత్సహిస్తున్నాడా అనిపించింది. 'సరే! ఆలోచించి రేపు ఉదయం ఆఫీసులో చెబుతాను' అని అక్కడ నుంచి కదిలాను. తర్వాత ప్రకాశం నన్ను కమ్యూనిటీ హాలుకి దగ్గరలో ఉన్న నాయర్ క్యాంటీన్‌కి తీసుకుని వెళ్లాడు. 'ఇది మాస్టారూ! ప్రైవేటు క్యాంటీన్! ఇక్కడ సుష్టుగా టిఫిను చేసి, రాత్రి భోజనం మానెయ్యవచ్చు!' అని సలహా ఇచ్చాడు.

'ఏం ఇతను భోజనం పెట్టడా?'

'లేదు, ఇతని దగ్గర అంత స్థలం లేదు. గవర్నమెంటు వాళ్ళు ఇవ్వందే' ఏ స్థలమూ అతను దేనికీ వాడకూడదు' అని చెప్పాడు.

ఇద్దరం ఒక టేబుల్ దగ్గర కూర్చుని కిటికీలోంచి కనబడే ప్రకృతి అందాలు చూస్తూ టీ తాగాం. చీకటిపడింది. నన్ను గెస్ట్‌హౌస్ దగ్గర దించి అతను వెళ్లిపోయాడు. ఆ తర్వాత అనుకున్నాను. 'ఇతనెవరో పరోపకారి పాపన్నలా ఉన్నాడే!'అని.

మేం కాలనీ తిరిగి చూస్తున్నప్పుడు అతని విషయం అంతా చెప్పాడు. ప్రకాశం నాకు జూనియర్ ఆఫీసర్ అయ్యాడు. 'డి' వైపు క్వార్టరులో తన అన్నగారి కుటుంబంతో ఉంటున్నాడు. అతను తన అన్నగారిలాగా ఇంజనీరింగు చెయ్యలేదు. ఎమ్ఎస్‌సి మాథమెటిక్స్ చేసాడు.

హైద్రాబాద్‌లో ఒక కాలేజీలో టెంపరరీగా లెక్చరర్‌గా చేసాడు. లెక్చరర్ సెలక్షను పెండింగులో ఉంది. ఇంతలో ఈ కాలనీలో ఉన్న సెంట్రల్ స్కూల్లో ఖాళీ ఏర్పడింది. టెంపరరీగా వచ్చి చేరాడు. రెండేళ్ళుగా చేస్తున్నాడు. త్వరలోనే ఫార్మల్ ఇంటర్వ్యూ జరగనుంది. అందులో స్కూలు ప్రిన్సిపాల్ మాటకే విలువ ఎక్కువ. అందుకని ఆయనకు అన్నివిధాలా చేదోడు వాదోడుగా ఉంటాడు. ఇంటర్వ్యూ అవడం ఏమిటి, ప్రిన్సిపల్ రికమెండ్ చేస్తే సెలక్షన్ ఖాయం. ఈ ఉద్యోగం వచ్చిందా మంచి సెంట్రలు స్కేలు మీద జీవితం సెటిల్ అవుతుంది. 90 శాతం ఖాయం అన్నట్టే! ఇక్కడ ఉన్న తెలుగువారికి తలలో నాలుకలాగా ఉంటాడు. ఆ విషయం మేం కాలనీ చుట్టుతున్నప్పుడు అతను 'హలో!' అని ఆరుగుర్ని పలకరించినప్పుడే తెలిసింది.

స్వామినాథంకన్న ముందు ఉన్న వాళ్లందరూ బాగా ఉన్నారని మనసు ఊరట చెందడంతో నా మకాం క్వార్టరు నెంబరు 'ఇ' 24కి మార్చాను. మకాం అంటే పెద్దగా ఏమీ లేదు. ఇంటి తాళాలు తీసుకుని ప్రకాశంతోసహా నా సూట్‌కేస్ ఇంట్లో పెట్టాను. నేనింకా ఇంటికి వెళ్ళిసామాను తీసుకురావడానికి పది రోజుల వ్యవధి ఉంది. దాంతో ఎక్కడ పడుకోవాలి? ఎక్కడ తినాలి? అని అనుకుంటుంటే నాక్కావలసిన సౌకర్యాలు అన్నీ ప్రకాశం అమర్చాడు. ఎక్కడి నుండి తెచ్చాడో ఒక ఫోల్డింగ్ కాట్, ఒక దుప్పటి, ఒక దిండు తెచ్చి నాకు బెడ్ అమర్చాడు. ఇక వంటిల్లు కాలనీకి దగ్గరలో ఉన్న బజారుకిపోయి మూడు గిన్నెలు, మూతలు, ఒక కిరోసిన్ స్టౌ పట్టుకొచ్చాడు. నా గ్యాస్ ట్రాన్స్‌ఫర్ విషయం అతనే చూసాడు. దానితో నాకు బెడ్, ఫుడ్ వచ్చేసాయి. మిగతాది నాయర్ క్యాంటిన్ సప్లిమెంట్ చేసింది.

నేనక్కడ ఉన్న 15 రోజులు నాకు జనరల్ షిఫ్టు పడింది. దానితో నేను ప్లాంటు నుంచి ఇంటికి వచ్చేసరికి ప్రకాశం వచ్చి దొడ్లో గార్డెన్ అదీ చూస్తూ రెడీగా ఉండేవాడు. నేను తాళం తియ్యగానే స్కూలు కబుర్లు చెబుతూ ఇద్దరికీ 'టీ' తయారుచేసేవాడు. ఏమిటో భార్యాబిడ్డలకు దూరంగా ఉన్నా అతను కూడా ఉండి అన్నీ చేసి పెడుతుంటే నాకు చాలా హాయిగా ఉండేది.

మనం అంటే ఇష్టపడే కంపెనీలో ఉండడమంటే ఇదే కాబోలు అనుకున్నాను. ఒక హైలెవెల్ ఆఫీసరు. ఒక మామూలు టెంపరరీ స్కూలు టీచరు, వయసులో కూడా పదేళ్ళ తేడాతో, మా స్నేహం హృదయాలను స్పృశిస్తుండేది. వంటకి కూరలు, సరుకులు ఏమైనా కావాలా అని చూసి, అవి తేవడానికి షాపింగ్ సెంటరుకి వెళ్లేవాడు ప్రకాశం. నా డబ్బులతోనే తెచ్చేవాడు. ఇంత జాగ్రత్త తీసుకుని ఒక వ్యక్తిని చూసుకునేవారు ఎవరుంటారు? ఈ లోకంలో అనిపించేది.

నేనొక రోజు అన్నాను. 'ఏమిటో ప్రకాశం మన స్నేహం ఎలా కలిసిందో ఏమోగానీ నాకెందుకు నువ్వు ఇన్ని సేవలు చేస్తున్నట్టు?'

దానికి ప్రకాశం 'అదేమిటి గురువుగారూ! ఒకరి ముఖం చూస్తే పెట్టబుద్ధి అవుతుందట! మరొకరి ముఖం చూస్తే కొట్టబుద్ధి అవుతుందట!' అన్నాడు. ఆ సమాధానం విన్నాక నేను ఇక ఆ విషయం పట్టించుకోలేదు.

ఎలా గడిచిపోయాయో పదిహేను రోజులు గడిచిపోయాయి. నేను మద్రాసు తిరిగివెళ్ళి సామాను తెచ్చుకునే రోజు వచ్చింది. నా ప్రయాణానికి కావలసిన టిక్కెట్లు, తిరుగు ప్రయాణం టిక్కెట్లు అన్నీ బుక్ చేసాడు.

అన్నీ పూర్తయ్యాక 'సార్! ఒక్క రిక్వెస్టు. మీరు లేని వారం రోజులు అంటే మీరు తిరిగి వచ్చేవరకూ మీ ఇంట్లో ఉంటాను' అని అడిగాడు.

నేను కన్నుగీటుతూ 'బ్యాచిలర్ ఎడ్వెంచరా?' అన్నాను.

అతను నొచ్చుకుంటూ 'అబ్బే! అలా కాదండీ! ఎప్పుడూ మా అన్నగారింట్లోనే ఉంటాను కదా. అక్కడ నాకు నచ్చిన సినిమాలు చూసుకోవడానికి వీలు కాదు. అందుకే మీ ఇంట్లో అయితే సీడీలు వేసుకుని చూడొచ్చు' అన్నాడు. నేను సరే అన్నాను. వెంటనే ఒక చిన్న టీవీ పట్టుకొచ్చాడు.

'ఇప్పుడు ఫుల్ ఎంజాయ్‌మెంట్ అన్నమాట' అని అన్నాను. ఇంటి తాళాలు అతనికి ఇచ్చి మద్రాసు వెళ్లడానికి బెంగళూరు బస్సు ఎక్కాను.

(ఇంకా ఉంది)



హృద్రోగ భయం శ్రీధర్ మనసులో తిష్టవేసింది. స్వయంగా తనే గుండె జబ్బుతో బాధపడుతున్నట్లు భావించడం మొదలుపెట్టాడు. అసలేం జరిగి ఉంటుంది? 'డా॥ బి.అమీషా' అందించిన ఈ హృద్యమైన కథ చదవండి

# లబ్ డబ్... లబ్ డబ్...

'సుమంగళి డిపార్ట్‌మెంట్ స్టోర్స్' బోర్డు కనపడగానే రాజేష్ ఠక్కున కారు ఆపాడు. పక్కగా పార్క్ చేసి స్టోర్స్ లోపలికి వెళ్లాడు. షాప్ ఎంతో మోడర్న్‌గా, ఆకర్షణీయంగా ఉంది. ఎక్కువ శ్రమ లేకుండానే తనకు కావలసిన సరుకులన్నీ ఇక్కడే దొరుకుతాయని ఇట్టే అర్థమై పోయింది అతనికి. జేబులో నుంచి లిస్ట్ తీసి ఒక్కొక్క ఐటమ్ ట్రాలీలో వేస్తున్నాడు రాజేష్. క్యాష్ కౌంటర్ దగ్గరున్న వ్యక్తి షాప్ ఓనరై ఉంటాడనుకుంటూ అటువైపు చూశాడు. సరిగ్గా అదే టైమ్‌కి కౌంటర్ వద్ద ఉన్న వ్యక్తి కూడా రాజేష్‌ని చూసి చటుక్కున తల తిప్పుకున్నాడు. సరుకులన్నీ తీసుకుని కౌంటర్‌లో క్రెడిట్ కార్డు ఇవ్వబోయాడు రాజేష్. కౌంటర్ వద్ద ఉన్న వ్యక్తి అతడ్నే పరికించి చూస్తున్నాడు. ఒక్కసారిగా ముఖం వికసించింది.

'మీరు రాజేష్ కదూ... దయానంద్‌గారి అబ్బాయి...' నవ్వుతూ అడిగాడు.

'ఎస్...' రెట్టించిన ఉత్సాహంతో అవునన్నాడు రాజేష్.

'నన్ను గుర్తుపట్టలేదా... నేను... లాలా...'

రాజేష్ ఆయనవైపు పరిశీలనగా చూశాడు. చాలా రోజుల తర్వాత లాలా ఇలా కనిపించినందుకు ఎంతో ఆనందంగా ఉందతనికి. ఇంట్లో అందరి







యోగక్షేమాలు అడుగుతుంటే ఎంతో సంతోషం వేసింది రాజేష్‌కి. పెద్ద మీసాలు, లావుగా, ఒడ్డు, పొడవు ఉన్న ఆయనను చూస్తే చిన్నప్పుడు సన్నగా, బక్కగా ఉండే శ్రీధర్ అంటే ఆశ్చర్యం అనిపించింది రాజేష్‌కి.

'డాక్టరేనా వేరే ఏదైనా ఉద్యోగమా?' అని లాలా అడుగుతుంటే నవ్వాగలేదు రాజేష్‌కి. స్కూల్‌లో చదువుకునే రోజుల్లో డాక్టర్ అవ్వాలనుందని స్నేహితులందరికీ చెప్పేవాడు రాజేష్. మిగతా వారి సంగతి ఎలా ఉన్నా శ్రీధర్ మాత్రం రాజేష్‌ను 'డాక్టర్ బాబు' అంటూ ఆట పట్టించేవాడు. శ్రీధర్ తండ్రి కిరాణా వ్యాపారం చేసేవాడు. ప్రస్తుతం అదే వృత్తిని శ్రీధర్ స్వీకరించాడు.

'డాక్టరే అయ్యాను' నవ్వుతూ చెప్పాడు రాజేష్. 'రెండు రోజుల్లో హార్ట్ హాస్పిటల్‌లో జాయిన్ అవ్వాలి. నా భార్య నిషా కూడా డాక్టరే. కంటి డాక్టర్. డ్యూటీలో జాయిన్ అయితే ఒక క్షణం తీరిక ఉండదు. అందుకే ఇంట్లోకి కావలసినవన్నీ కొనాలని ఇలా పరుగులు పెట్టా' అంటున్న రాజేష్ వైపు అలానే చూస్తున్నాడు శ్రీధర్. 'నువ్వేం కంగారుపడొద్దు. ఒక్క ఫోన్ కాల్ చేసి చెప్పు. నీకు కావలిసినవన్నీ నేను పంపిస్తాను పద. ఇక్కడే మన ఇల్లు, వదినను కూడా చూడొచ్చు' అనునయించాడు శ్రీధర్.

'ఇప్పుడు కాదులే. టైమ్ లేదు. మరోసారి వస్తాను. ఇంటి దగ్గర నిశా ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది' సున్నితంగా చెప్పాడు రాజేష్.

'ఓకే. ఈ ఆదివారం నేనే మీ ఇంటికి వస్తాను. మీ అందరినీ మా ఇంటికి తీసుకెళ్తాను. అందరం కలిసి ఎటైనా వెళ్దాం' సరదాగా అన్న శ్రీధర్ మాటలకు సరేనని తలూపాడు రాజేష్.

ఇంట్లోకి వస్తూనే రాజేష్ మహదానందంగా విషయమంతా భార్యకి చెప్పాడు. బెస్ట్ ఫ్రెండ్, చిన్ననాటి స్నేహితుడు ఇక్కడ ఇలా కనిపిస్తాడని ఊహించనేలేదు. భార్యా, పిల్లలు కూడా అతను చెబుతుంటే ఎంతో సంబరపడిపోయారు. శ్రీధర్ అంకుల్ ఇంటికి తప్పకుండా వెళ్దామన్నారు. శ్రీధర్ కుటుంబ విషయాలన్నీ తరచు ఇంట్లో చెబుతుండేవాడు రాజేష్. ఇరవైయేళ్ల క్రితం రాజేష్ తండ్రికి ట్రాన్స్‌ఫరై వెళ్లిపోవడంతో రాకపోకలు తగ్గాయి. అయినా ఫోన్‌లోనో, ఉత్తరాల ద్వారానో క్షేమ సమాచారాలు తెలుస్తూనే ఉన్నాయి. కలుసుకోకపోయినా స్నేహ బాంధవ్యాలు చెక్కు చెదరలేదు.

అనుకున్నట్లుగానే ఆదివారం ఉదయాన్నే రాజేష్ ఇంటికి వచ్చాడు శ్రీధర్. 'నమస్తే వదినగారూ' సాదరంగా పలకరించాడు. 'జైపూర్ ఫస్ట్ టైమ్ వచ్చారనుకుంటాను' టిఫిన్ ప్లేట్ శ్రీధర్ చేతికిస్తూ నమస్తే చెప్పింది నిషా.

'రైట్. ఇవాళ మనమంతా ఆమేర్ చూడ్డానికి వెళ్దాం. చాలా బాగుంటుంది. దగ్గర్లోనే ఉంది బృందావన్ పార్కు. పిల్లలు ఎంజాయ్ చేస్తారు. మీరు టిఫిన్ తినేసి రెడీ అవ్వండి' అన్నాడు శ్రీధర్ వేడుకోలుగా.

'ఇంకో రోజు ఎప్పుడైనా వెళ్తాంలెండి అన్నయ్యా. మొన్న మొన్ననే కదా జైపూర్ వచ్చింది' కొంచెం తటపటాయిస్తూనే చెప్పింది నిషా.

వెంటనే శ్రీధర్ అడ్డుపడ్డాడు. 'అలా అంటారేమిటి వదినగారూ. మీ డాక్టర్ల సంగతి నాకు తెలియదా. క్లినిక్‌లో కూర్చుని పనిలో పడ్డారంటే ఇక ఏవీ గుర్తుండవు' అన్నాడు శ్రీధర్.

స్నేహితులిద్దరూ కబుర్లలో పడ్డారు. ఈలోపు నిషా, పిల్లలు రెడీ అయ్యారు. శ్రీధర్ ఇంటికి చేరుకోగానే అతని భార్య ఉష, పిల్లలు అప్పటికే బయల్దేరడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. తినుబండారాలన్నీ ప్యాక్ చేసుకుని సుమోలో సర్దారు. రెండు కుటుంబాలు ఉల్లాసంగా ఆమేర్ బయల్దేరాయి. 'మీరెంతో శ్రమపడి చాలా ఐటమ్స్ చేసినట్లున్నారు. కొంచెం ముందు తెలిస్తే నేనూ కొన్ని చేసేదాన్ని' అంది నిషా ఒకింత సిగ్గుపడుతూ. 'అయ్యో అలాంటిదేమీ లేదు. నా కలవాటే. బయట మనం కొనలేం, తినలేం, పైగా బావుండవు. పిల్లలు కూడా ఇష్టపడరు. అందుకే రెండు, మూడే పెద్దగా ఏమీ చెయ్యలేదులే' అనునయించింది ఉష.

రాజేష్ పిల్లలకంటే శ్రీధర్ పిల్లలు మినీ, మను రెండు మూడేళ్లు పెద్దే. అయినా వాళ్లతో ఎంతో జాలీగా పిక్‌నిక్ ఎంజాయ్ చేశారు. అజయ్, అరుణ కూడా ఇట్టే కలిసిపోయారు. ఆనందంగా గడిపారు. సుమోలో జైపూర్ వీధులు, వస్త్ర దుకాణాలు చూస్తూ అబ్బురపడిపోయింది నిషా. 'మనం ఒకరోజు షాపింగ్‌కెళ్దాం. మనకి తెలిసిన షాపులున్నాయి. కావలసినవన్నీ తీసుకోవచ్చు. రేట్లు కూడా పెద్దగా ఉండవు' ఆమె ఆసక్తిని గమనించిన ఉష చెప్పింది.

ఆమేర్ ఏనుగుల జలక్రీడలు, అందమైన పూలచెట్లు, బోట్ షికార్, ఆకాశంలో దట్టమైన మబ్బులు, శీతాకాలపు చల్లని గాలి ప్రకృతి సౌందర్యానికి వారంతా ఎంతో సంతోషించారు.

'శాండ్‌విచ్ మాత్రం సూపర్ వదినగారూ' మెచ్చుకోలుగా అన్నాడు రాజేష్.

'ఇంకొన్ని తీసుకోండి అన్నయ్యగారూ' అంటూ ఉష అతడికి అందించింది. శాండ్‌విచ్, ఫ్రూట్స్ తింటూ ఆ పరిసరాలన్నీ సరదాగా తిరిగారు.

ఆమేర్‌లో అన్నీ చూసి కిందికి దిగారు అందరూ. అక్కడి నుంచి బృందావన్ పార్కుకు వచ్చేశారు. పార్కు చిన్నదే అయినా ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంది. వాటర్ ఫౌంటెన్, చిన్నపాటి చెరువులు, అందంగా తీర్చిదిద్దిన విగ్రహాలు, పూలమొక్కలు ఆహ్లాదాన్నిచ్చేవిగా ఉన్నాయి.

నిషా పిల్లలు కూడా ఎంతో సంతోషించారు. ఉష తెచ్చిన ఐటమ్స్ అన్నీ అందరూ మక్కువతో తిన్నారు. సాయంత్రం ఇంటికి చేరేటప్పటికీ అంతా బాగా అలసిపోయారు. అందరి ముఖాల్లోనూ ఏదో తెలియని ఆనందం, రిలీఫ్.

'మిమ్మల్ని కలుసుకోవడం మాకెంతో హ్యాపీగా ఉందన్నయ్యా! జైపూర్ వచ్చీ రాగానే ఇంత మంచి సాంగత్యం లభిస్తుందనుకోనేలేదు. మీరంతా ఓ రోజు మా ఇంటికి లంచ్‌కి రావాలి' ఇంటికి తిరిగి వెళ్తూ నిషా అంది వేడుకోలుగా.

రెండు కుటుంబాల మధ్య స్నేహ సంబంధాలు మెరుగవుతున్నాయి. రాజేష్ ఇంటికి కావలసిన సరుకులు, సామాన్లన్నీ శ్రీధర్ తెప్పిస్తున్నాడు. ఇద్దరి వృత్తులు వేర్వేరైనా వారి మధ్య స్నేహబంధం వాటికి అతీతంగా ఉంది. ఇద్దరికీ తమతమ వృత్తిలో ఉండే సాదకబాధకాలన్నీ తెలుసు. దాపరికం లేకుండా కష్టసుఖాలు పంచుకునేదే అసలైన స్నేహం.

ఆరోజు శనివారం. శ్రీధర్ స్టోర్స్ వద్ద జనం గుమికూడారు. కౌంటర్‌లో కూర్చున్న శ్రీధర్ అక్కడ పని చేసేవాళ్లందరినీ నిశితంగా గమనిస్తున్నాడు. హఠాత్తుగా నేలపై ఏదో పడినట్లు పెద్ద శబ్దం వినపడింది. అక్కడ పోగైనవారిని పక్కకు నెట్టి వెళ్లి చూశాడు శ్రీధర్. స్టోర్స్ మేనేజర్ రామ్‌సింగ్ కిందపడి ఛాతి రుద్దుకుంటూ బాధతో గిలగిల్లాడుతున్నాడు. అతడి కళ్ల వెంట నీళ్లొస్తున్నాయి.

షాపులో సామాన్లన్నీ సర్దిస్తూ సడన్‌గా తనకేదో అవుతోందంటూ మంచి నీళ్లు తెచ్చేలోపే కింద పడిపోయాడని సేల్స్ గర్ల్ చెప్పింది గాభరాపడుతూ. రామ్‌సింగ్ బాగా అలసిపోయినట్లు కనిపించాడు. నవంబర్ నెల శీతాకాలంలోనూ ముఖమంతా ముచ్చెమటలు పట్టి నీరసంగా కనిపించాడు. శ్రీధర్ కంగారుపడుతూ రాజేష్‌కి ఫోన్ చేసి విషయం చెప్పాడు. కొద్ది క్షణాల్లోనే హార్ట్ బీట్ హాస్పిటల్ నుంచి అంబులెన్స్ అక్కడికి చేరింది. షాప్ చూస్తుండమని మదన్‌సింగ్‌కు చెప్పి రామ్‌సింగ్‌ను వెంటనే శ్రీధర్ హాస్పిటల్‌కు తీసుకెళ్లాడు. అక్కడొక డాక్టర్ రామ్‌సింగ్‌ను టెస్ట్ చేసి నాడి పరీక్షించాడు. వెంటనే ఏం చెయ్యాలో నర్సులకు చెప్పి హార్ట్ మసాజ్ చేశాడు. దాదాపు ఇరవై నిమిషాలపాటు డాక్టర్ అన్ని ప్రయత్నాలూ చేశాడు. అయినా ఫలితం లేకపోయింది. 'మీరు చెప్తున్న దాన్ని బట్టి చూస్తే రామ్‌సింగ్ గుండెపోటుతోనే మరణించాడనిపిస్తోందని' డాక్టర్లు చెప్పారు.

రామ్‌సింగ్ మరణవార్త వింటూనే శ్రీధర్ షాక్ అయ్యాడు. కుప్పకూలిపోయాడు. తన దగ్గర రామ్‌సింగ్ ఎంతో కాలంగా నమ్మకంగా పని చేస్తున్నాడు. ఎప్పుడూ అనారోగ్యం ఎరుగని మనిషి ఇప్పుడు గుండెపోటుతో చనిపోయాడంటే అతనికి అంతుపట్టడం లేదు. రామ్‌సింగ్ ఇక లేడంటే శ్రీధర్ తట్టుకోలేకపోతున్నాడు. నోటమాట రావడం లేదు. అప్పుడే మరో ఇద్దరు డ్యూటీ డాక్టర్లతో కలిసి రాజేష్ అక్కడికి వచ్చాడు. వాళ్లు ఇదే విషయమై చర్చించుకుంటున్నారు. అలా డీలా పడిపోయిన శ్రీధర్‌ను చూస్తే రాజేష్‌కి చాలా బాధ కలిగింది. తన డ్యూటీ రూమ్‌లోకి తీసుకెళ్లి కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకోమన్నాడు. అతను వద్దంటున్నా కాఫీ తెప్పించాడు. ఈ వార్త తెలియగానే శ్రీధర్ కుటుంబ సభ్యులు ఆసుపత్రికి వచ్చారు. వారిని ఎలా సముదాయించాలో తెలియక శ్రీధర్ తల్లడిల్లిపోతున్నాడు. రాజేష్ నెమ్మదిగా విషయం చెప్పి వారిని ఓదార్చాడు. రామ్‌సింగ్ మరణవార్త కోలుకోలేని దెబ్బే. అయితే తన తాత, తండ్రి గుండెపోటుతో చనిపోయినప్పుడు అన్నయ్యలు ఒకింత నిబ్బరంగా ఉండడం, తనను ఓదార్చడం ఇంకా గుర్తుందతనికి.

ఇంకా అలాగే కూర్చుని కుమిలిపోతున్న శ్రీధర్‌ని ఓదారుస్తూ తన రూమ్‌లో కూర్చుని రెస్ట్ తీసుకోమని చెప్పాడు రాజేష్. డ్యూటీ అయ్యాక తను వెళ్లేటప్పుడు ఇంటి వద్ద దింపుతానని చెప్పాడు. ఒక్కసారి రామ్‌సింగ్ ఇంటికి వెళ్లివద్దామన్న శ్రీధర్‌ని వారించాడు రాజేష్. 'అవసరమే... కాదనను. అయితే నువ్వు మెంటల్‌గా బాగా డిస్టర్బ్ అయ్యావు. కొంచెంసేపు విశ్రాంతి తీసుకున్నాక వెళ్దాం' అన్నాడు.

శ్రీధర్‌ని వెంటబెట్టుకుని బయల్దేరాడు రాజేష్. ఏమీ మాట్లాడకుండా నిర్లిప్తంగా కూర్చున్నాడు శ్రీధర్. మౌనంగా ఏదో ఆలోచిస్తున్నాడు. ఇంకా కోలుకున్నట్టు లేదు. ఇంటి దగ్గర కారు దిగగానే వెళ్లొస్తానన్నట్లు చెయ్యి ఊపి లోపలికి వెళ్లిపోయాడు. రాజేష్ ఎప్పుడు వెంటబెట్టుకుని వచ్చినా ఇంట్లోకి రమ్మని బలవంతం చేసే శ్రీధర్ ఈరోజిలా డీలాపడిపోయాడంటే చాలా బాధ కలిగింది రాజేష్‌కి. రామ్‌సింగ్ విషయం తెలిసినప్పటి నుంచి ఇంట్లో ఉష కూడా ఉదాసీనంగా మారిపోయింది. భార్యాభర్తలిద్దరూ భోజనం కూడా చేయకుండా అలాగే బాధపడుతూ కూర్చుండిపోయారు. సాయంత్రం రామ్‌సింగ్ అంత్యక్రియలకు ఇద్దరూ వెళ్లి వచ్చారు. రాత్రి పొద్దుపోయింది. ఇంటికి వస్తూనే సోఫాలో దిగాలుగా కూర్చుని ఏదో ఆలోచిస్తున్నాడు శ్రీధర్. భార్య ఇంటిపనిలో పడింది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండే రామ్‌సింగ్ ముఖమే ఇంకా కళ్లల్లో మెదులుతోంది. ఇక అతని కుటుంబ సభ్యుల స్థితి ఏమిటని ఆలోచిస్తున్నాడు.



బుర్ర వేడెక్కిపోతోంది. కణతలు అదురుతున్నాయి. ఊపిరి బిగపట్టినట్లయింది.

'ఉషా త్వరగా నీళ్లు తీసుకురా' అంటూ పెద్దగా కేకపెట్టాడు శ్రీధర్. పరుగు పరుగున అక్కడికి వచ్చిన ఉష భర్తకి ఏమైందో అర్థంకాక కంగారుపడింది. అర్జంట్‌గా రాజేష్ అంకుల్‌కి ఫోన్ చెయ్యమని కూతురికి చెప్పి భర్తకు చేయందించి పైన కూర్చోపెట్టి మంచి నీళ్లందించింది.

'డోంట్ వర్రీ. ఆరోగ్యానికి ఏ ఢోకా లేదు. అంతా పెర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉంది. ఏ కంప్లయింట్ లేదు' శ్రీధర్‌కి ధైర్యం చెప్పాడు. రాజేష్ టెస్ట్ చేసి 'రోజంతా ఏమీ తినకపోవడంతో, ఎక్కువ ఆలోచించడంతో ఒక్కోసారి ఎ.సి.డి.టి. కారణంగా కళ్లు తిరుగుతాయి. కొన్నాళ్లపాటు మందులు రెగ్యులర్‌గా వాడాలి. ముఖ్యంగా వేళకి తినాలి. లేకపోతే ఇలాంటి సమస్యలే వస్తాయి. మరో ముఖ్య విషయం లిక్కర్, విస్కీ జోలికి పోవద్దు. ఇకపై గుడ్‌బై చెప్పాలి' సలహా ఇచ్చాడు శ్రీధర్‌కి. ఆహార విహారాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటూ ఉషకి సూచనలిచ్చి అక్కడి నుంచి బయల్దేరాడు రాజేష్.

మర్నాడు ఉదయం నిద్రలేస్తూనే ఒకింత యాక్టివ్ అయ్యాడు శ్రీధర్. 'ఈరోజు స్టోర్స్‌కి వెళతారా? లేక విశ్రాంతి తీసుకుంటారా?' టిఫిన్ టేబుల్‌పై పెడుతూ అడిగింది ఉష. 'ఇవాళ తప్పనిసరిగా వెళ్లాలి. 'యూనివర్సల్ ప్రోడక్ట్స్' వాళ్లు మన స్టోర్స్‌లో కౌంటర్ ఓపెన్ చెయ్యాలనుకుంటున్నారు' అని చెప్పాడు శ్రీధర్. కంగారుపడవద్దని, తనకు బాగానే ఉందని త్వరగా వచ్చేస్తానని చెప్పాడు. స్టోర్స్‌లో బిజీగా పనులన్నీ చూసుకుని ఇంటికి చేరుకున్నాడు. రెండు పెద్ద కంపెనీలు తమ స్టోర్స్‌లో కౌంటర్లు పెడుతున్నాయంటే కొంచెం హ్యాపీగా ఉందతనికి. అంత బిజీలోనూ రామ్‌సింగ్ కుటుంబానికి ఏదైనా సహాయం చెయ్యాలని తపన పడుతూనే ఉన్నాడు. బ్యాంక్‌లో డిడి తీసి రామ్‌సింగ్ భార్యకు పంపించాడు. కొడుకు చదువుకి ఇబ్బంది లేకుండా తన స్టోర్స్‌లో పార్ట్‌టైమ్ జాబ్ ఇచ్చాడు. అయితే రామ్‌సింగ్ లేడన్న బాధ నుంచి అతను ఇంకా పూర్తిగా కోలుకోలేదు.

ఆ రోజు మకర సంక్రాంతి. నిషా ఆహ్వానించింది. శ్రీధర్ కుటుంబ సభ్యులంతా రాజేష్ ఇంటికి వచ్చారు. పిల్లలు నలుగురూ గాలిపటాలు ఎగురవేస్తూ ఎంజాయ్ చేశారు. పెద్దలంతా డాబాపై ఒకచోట చేరి పల్లీలు, జీడిపప్పు తింటూ కబుర్లలో పడ్డారు. రెండు, మూడు రౌండ్లు టీ కూడా సేవించారు. నలుపు, ఎరుపు రంగులతో ఉన్న గాలిపటం తీసుకు వచ్చాడు శ్రీధర్. గాలిపటాలు ఎగరేస్తూ గాలిలో ఇతరుల గాలిపటాలను కట్ చేస్తూ, దారం లాగుతూ ఆడుతున్న పిల్లలతో కలిసి కాసేపు అంతా మైమరచిపోయారు. పండుగ సందడిలో పిల్లలతో కలిసిపోయి కేరింతలు కొడుతూ, కేకలుపెడుతూ ఉల్లాసంగా గడిపాడు శ్రీధర్. వారి ఆనందానికి అవధుల్లేవు. సాయంత్రం వరకు అక్కడే ఉండి చీకటి పడ్డాక చలి ఎక్కువ అవుతుందని సెలవు తీసుకుని ఇంటికి చేరింది శ్రీధర్ కుటుంబం.

ఇంటికి రాగానే ఆనందంతోపాటు కొంచెం అలసటగా అనిపించింది శ్రీధర్‌కి. టీవీ ఛానల్‌లో వార్తలొస్తున్నాయి. ఎవరో మంత్రి గుండెపోటుతో చనిపోయాడని చెబుతున్నారు. అతడి కళ్లలో రామ్‌సింగ్ మెదిలాడు. ఠక్కున టీవీ ఆఫ్ చేసి అలాగే సోఫాలో కళ్లు మూసుకుని పడుకున్నాడు. సడన్‌గా ఛాతీలో మంట. చెప్పలేని బాధ మొదలయ్యాయి. కళ్లు తిరుగుతున్నట్లయింది. రాజేష్‌కి ఫోన్ చేసి త్వరగా రమ్మన్నాడు. ఛాతీ నొప్పి వస్తోందని చెప్పాడు బాధపడుతూనే. పది నిమిషాల్లో అక్కడికొచ్చారు రాజేష్. శ్రీధర్‌కి ధైర్యం చెప్పాడు. మర్నాడు ఉదయాన్నే శ్రీధర్‌ని వెంటబెట్టుకుని హాస్పిటల్‌కి తీసుకెళ్లాడు. గుండెకు సంబంధించిన టెస్టులన్నీ చేయించాడు. అన్ని రిపోర్టులు నార్మల్‌గా ఉన్నాయి. గాభరా చెందనక్కర్లేదని చెప్పాడు. మనసులో ఎలాంటి సంశయాలు, భయం పెట్టుకోవద్దని సలహా ఇచ్చాడు స్నేహితుడికి. సంక్రాంతి రోజు కంట్రోల్ లేకుండా అన్నీ తినడంతో, విశ్రాంతి లేకపోవడంతో అలా ఉందని అంతకు మించి ఏమీ లేదని ధైర్యం చెప్పాడు. ఏ రోగమూ లేదని గాభరాపడాల్సిన అవసరమే లేదని నచ్చ చెప్పాడు.

'చాలు నువ్వామాట చెప్పావు. అదే పదివేలు. ఇప్పుడు నాకే బాధా లేదు' అన్నాడు శ్రీధర్. పైకి అలా అన్నాడేగానీ మనసులో మాత్రం గుండె జబ్బు భయం బలంగా నాటుకుపోయింది. పదే పదే అదే ఆలోచిస్తున్నాడు. మామూలు సమయంలో ఏమీ అనిపించదు. ఎక్కడైనా గుండె జబ్బు టాపిక్ వస్తే మాత్రం శ్రీధర్ భయపడిపోతున్నాడు. ఎక్కువగా ఆలోచించడం, రాజేష్‌కి ఫోన్ చేసి బాధపడడం, అతడు ఓదార్చడం పరిపాటి అయిపోయాయి.

రాజేష్ అప్పుడప్పుడు వచ్చి శ్రీధర్ యోగక్షేమాలు కనుక్కుని వెళ్తున్నాడు. అయితే డ్యూటీలో బిజీగా ఉండి వెళ్లలేనప్పుడు ఫోన్‌లో పలకరిస్తున్నాడు. తరచు ధైర్యం చెబుతున్నాడు. శ్రీధర్‌కి వైద్యం, మందుల కంటే రాజేష్ స్వాంతన కొండంత మనోబలాన్నిస్తోంది. క్రిస్మస్ పండుగ రోజు సాయంత్రం శ్రీధర్ స్టోర్స్‌లో హడావుడిగా రాజేష్ కుటుంబ సభ్యులను ఆహ్వానించాడు. షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ అంతా బాగా అలంకరించారు. శాంతా క్లజ్ వేషధారణతో పిల్లలకు చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు పంచిపెడుతున్నారు. న్యూఇయర్, క్రిస్మస్ గ్రీటింగ్ కార్డులు, బుడగలు, రంగు కాగితాలతో ఆ ప్రాంగణాన్ని ఆకర్షణీయంగా డెకోరేట్ చేశారు. పెద్ద సైజ్ కేక్ తెప్పించాడు శ్రీధర్. 'ఏమిటన్నయ్యా ఈ హడావుడి అంతా' అని

నిషా అడిగితే పండుగలప్పుడైనా అందరినీ పిలిచి ఏదో ఒకటి చెయ్యకపోతే తనకు తోచదని చెప్పాడు శ్రీధర్ సంబరంగా. 'ఆ... అన్నట్టు ఇయర్ ఎండింగ్ రోజున గోల్డెన్ రెస్టారెంట్‌లో మ్యూజిక్ ప్రోగ్రాం ఉంది. మనమంతా సరదాగా వెళ్దాం' అని చెబుతూ జేబులోంచి పాసులు తీసి ఇచ్చాడు రాజేష్‌కి.

31 వ తేదీన నిషా జ్ఞాపకం చేసింది. 'వెళ్దామా ఇంట్లోనే రెస్ట్ తీసుకుందామా' అని అడిగింది భర్తని. 'తనకి అసలు టైమ్ లేదని, నిన్నటి రాత్రి ఇద్దరు హార్ట్ పేషెంట్లు ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ అయ్యారని, ఐసియూలో ఉన్నారని' చెప్పాడు రాజేష్. ఆసుపత్రిలో ఎంతసేపు ఉండాల్సి వస్తుందో, ఏ టైమ్‌కి ఇంటికి వస్తానో తెలియదని, ఆలస్యం కావచ్చని అందుకని పిల్లల్ని తీసుకుని నువ్వెళ్లమని భార్యకి చెప్పాడు.

ఆరోజు సాయంత్రం శ్రీధర్, ఉష రాజేష్ ఇంటికి వచ్చారు. రాజేష్ ఇంకా ఇంటికి కాలేదు. రెండు రోజుల్నుంచి హాస్పిటల్‌లో పని ఎక్కువగా ఉందతనికి. ఏదో టైమ్‌లో వచ్చి భోంచేసి వెంటనే వెళ్లిపోతున్నాడు.

న్యూఇయర్ సంబరాలకు గోల్డెన్ రెస్టారెంట్ ముస్తాబైంది. రెస్టారెంట్ హాలులో పెద్ద గ్లోబ్ ఆర్చ్ చుట్టూ 9 గ్రహాలు తిరుగుతున్నట్లు లైటింగ్ డెకొరేట్ చేశారు. అంతరిక్ష యాత్రికుల వేషధారణతో ఎంట్రన్స్‌లో స్వాగత సన్నాహాలు. వెరైటీగా ఫ్రూట్ జ్యూస్‌కి గ్రహాల పేర్లు పెట్టారు. జూపిటర్, శాటర్న్ పేరుతో పలు రకాల పళ్లరసాలు అతిథుల కోసం రెడీగా ఉన్నాయి. పిల్లల కోసం మ్యూజికల్ చైర్స్ మరో ఆకర్షణ. పిల్లలకు పెట్టిన పోటీలలో శ్రీధర్ కూతురు అరుణ ప్రైజ్ గెల్చుకుంది. పిల్లలంతా ప్రోగ్రామ్స్ అన్నీ బాగా ఎంజాయ్ చేశారు. రాత్రి పదిన్నర అవుతోంది. రాజేష్ ఫోన్ చేసి పని ఒత్తిడి కారణంగా పార్టీకి తాను రావడం లేదని చెప్పాడు. నిషా ఒకింత నిరుత్సాహపడింది. అప్పటికే చలి ఎక్కువైంది. రాత్రి 11 గంటలప్పుడు నిషాని, పిల్లల్ని ఇంటి దగ్గర దింపాడు శ్రీధర్.

అక్కడ హాస్పిటల్‌లో రాజేష్ క్షణం తీరిక లేకుండా ఉన్నాడు. టైమ్ చూసుకున్నాడు. పదుకొండున్నర దాటింది. ఆ ఇద్దరు పేషెంట్ల పరిస్థితిలో మార్పు లేదు. ఇక ఆ టైమ్‌లో చేసేదీ ఏమీ లేదు. కొంచెంసేపు డ్యూటీ రూమ్‌లో విశ్రాంతి తీసుకోమని, అవసరమైతే ఫోన్ చేస్తామని డాక్టర్ సంజయ్ చెప్పడంతో కదిలాడు.

థర్డ్ ఫ్లోర్‌లో తన రూమ్‌కి వెళ్లి కోటు, షూస్ పక్కనబెట్టి అలాగే మంచంపై వాలిపోయాడు. క్షణాల్లో నిద్రపట్టేసింది.

రాత్రి 12 గంటలైంది. న్యూఇయర్ కోలాహలం. వీధుల్లో టపాసుల మోత, రోడ్లపై డాన్స్ చేసేవాళ్లు. 'హ్యాపీ న్యూఇయర్' అంటూ కేకలు పెట్టేవాళ్లు. యువకుల కేరింతలు. జైపూర్ నగరమంతా సంబరాలు చేసుకుంటోంది. బాగా అలసిపోయిన రాజేష్ మాత్రం వీటన్నింటికీ దూరంగా మంచి నిద్రలో ఉన్నాడు. రాత్రి ఒంటి గంటప్పుడు ఫోన్ మోగింది. నిద్రమత్తులోనే రిసీవర్ తీసి 'హలో' అన్నాడు. అప్పుడు గ్రహించాడు మోగింది అతడి మొబైల్ ఫోన్.

'హలో రాజేష్ నువ్వు త్వరగా రా. నాకేదో అవుతోంది. గాభరాగా ఉంది' మూలుగుతూ చెప్పాడు శ్రీధర్.

రాజేష్ తల పట్టుకు కూర్చున్నాడు. తను నిన్న సాయంత్రం నుంచి హాస్పిటల్‌లోనే ఉన్నానని, ఇద్దరు పేషెంట్ల కండిషన్ కొంచెం సీరియస్‌గా ఉందని చెప్పాడు. రేపు ఉదయం ఇంటికి వెళ్లేటప్పుడు వచ్చి చూస్తానన్నాడు. అయినా మనసొప్పక 'అసలేమైంది ఇప్పుడెలా ఉంది?' అడిగాడు.

'గుండెనొప్పి ఎక్కువైందని, ఛాతీలో మంట పుడుతోందని' చెప్పాడు శ్రీధర్ బాధగా.

పార్టీలో మద్యంగానీ తీసుకోలేదు కదా? డౌటొచ్చింది రాజేష్‌కి.

'ఒక్క పెగ్గే తీసుకున్నా. కానీ ఇవాళ ఎందుకో రోజులాగా లేదు. ఏదో అవుతోంది. ఒళ్లంతా చెమటలు పడుతోంది. చేతులు వణుకుతున్నాయి' ఇంకా ఏదో చెప్పబోతుంటే...

శ్రీధర్ మద్యం తాగాడని చెప్పగానే రాజేష్‌కి ఎక్కడలేని కోపం వచ్చింది. 'నీకెన్నిసార్లు చెప్పాలి తాగుడు మానెయ్యమని. మద్యం తాగితే ఎసిడిటీ వస్తుంది. ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. నేను మొన్న ఇచ్చిన మందులు వేసుకుని పడుకో. చీటికి మాటికి నన్ను పిలవద్దు' అంటూ ఫోన్ కట్ చేశాడు. రాజేష్‌లో తెలియని అసహనం చోటు చేసుకుంది.

రాజేష్‌కి మొట్టమొదటిసారి శ్రీధర్‌పై కోపమొచ్చింది. 'తాగుడుమానడు. ఏదైనా వస్తే కంగారుపడిపోతాడు' అని విసుక్కుంటూ మంచంపై పడుకున్నాడన్నమాటే గానీ లోపల బాధగా ఉంది. నిద్రపట్టక అటు ఇటు దొర్లుతున్నాడు. 'శ్రీరామ్ కండిషన్ అలాగే ఉంటే యాంజియోగ్రామ్ చెయ్యాలి. ఉదయాన్నే ముందు శర్మిలకి మళ్లీ ఈసీజీ తియ్యాలి' ఇలా ఏదో ఆలోచిస్తున్నాడు రాజేష్. అన్యమనస్కంగా ఉన్నా అతనికి శ్రీధర్ మాటలే గుర్తుకొస్తున్నాయి. ఎంత బాధ ఉంటే ఫోన్ చేశాడో? ఎలా ఉన్నాడో? నిద్రపట్టక అసహనంగా మంచం మీద అటు ఇటు దొర్లుతున్నాడు.

ఫోన్‌లో శ్రీధర్ చెప్పిన మాటలు ఇంకా అస్పష్టంగా వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి. మనసులో అలజడి... ఇక నిద్రపట్టడం లేదు. అటు ఇటు దొర్లుతున్నాడు రాజేష్. గాభరాగా ఉంది. క్షణాల్లో నిద్రమత్తుకాస్తా వదిలిపోయింది. ఇక తప్పదన్నట్లు హడావుడిగా లేచాడు. బుర్ర వేడెక్కిపోతోంది. టైమ్ చూస్తే రెండుంబావైంది. అంటే శ్రీధర్ ఫోన్ వచ్చి గంటైంది. వెంటనే అంబులెన్స్ రెడీ చెయ్యమని, అర్జంటుగా రవీంద్రనగర్ వెళ్లాలని ఇంటర్ కామ్ నుంచి ఫోన్ చేసి పునీత్‌కి చెప్పాడు రాజేష్.

కోటు తీసుకుని బయల్దేరాడు. లిఫ్ట్ కోసం కూడా చూడకుండా పరుగుపరుగున మూడో ఫ్లోర్ నుంచి మెట్లు దిగి కిందికి వచ్చాడు. రాజేష్ కలవరపాటు చూసి డాక్టర్ సంజయ్, సిస్టర్ చిన్నమ్మ కంగారుపడ్డారు. ఎవరికేమైందో అర్థంకాక, ఐ.సి.యూ బెడ్ రెడీ చెయ్యమని వాళ్లతో చెప్పి వడివడిగా బయల్దేరాడు శ్రీధర్ ఇంటికి.

శ్రీధర్ డ్రాయింగ్‌రూమ్‌లో ఈజీ చైర్‌లో పడుకుని ఉన్నాడు. ఉష, మను పక్కనే కూర్చున్నారు దిగాలుగా. రాజేష్‌ని చూస్తూనే ఉషకి దుఃఖం పొంగుకొచ్చింది. 'చూడండన్నయ్యా నిద్రలో ఎలా మూలుగుతున్నారో' అంది భర్తవైపు చూస్తూ ఆవేదనగా.

శ్రీధర్‌ని పరీక్షగా చూశాడు రాజేష్. కోలుకుంటాడని, కంగారుపడాల్సిందేమీ లేదని ఆమెకు ధైర్యం చెప్పాడు. క్షణం ఆలస్యం చెయ్యకుండా అంబులెన్స్‌లో శ్రీధర్‌ని తీసుకుని ఆసుపత్రికి బయల్దేరాడు. ఆసుపత్రికి చేరగానే స్ట్రెచర్‌పై హాస్పిటల్‌లోకి తీసుకెళ్లి ముందు ఈసీజీ టెస్ట్ చేయించి వెంటనే ఐసీయూ రూమ్‌లోకి తీసుకెళ్లమని నర్సుకు చెప్పాడు.

రాజేష్ సందేహమే నిజమైంది. శ్రీధర్‌కి గుండెపోటు. ఐసీయూలో రాజేష్‌తోపాటు మరో ఇద్దరు శ్రీధర్‌కి చికిత్స మొదలుపెట్టారు. ఇంజక్షన్ చేసిన దాదాపు గంటసేపటికి శ్రీధర్‌కి స్పృహ వచ్చింది. రాజేష్ కొంచెం ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు. ముందు రోజు సీరియస్‌గా ఉన్న మరో ఇద్దరు పేషెంట్ల కండిషన్ కూడా కొంత మెరుగైంది. రాజేష్ ఉషను పక్క రూమ్‌కి తీసుకెళ్లి విషయమంతా దాచకుండా చెప్పాడు. ఉష ఒక్క క్షణం షాక్ తిన్నట్లయింది. బేలగా మారిపోయింది. రాజేష్, నిషా ఆమెకు ధైర్యం చెప్పి భయపడాల్సిందేమీ లేదని, కొన్నాళ్లు మందులు వాడితే తగ్గిపోతుందని ఓదార్చారు.

మర్నాడు ఉదయం ఆసుపత్రి నుంచి ఇంటికి వెళ్లే ముందు ఐసీయూలో ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటున్న శ్రీరామ్, శర్మిలను పరీక్షించాడు. వాళ్ల ఆరోగ్యం ముందు రోజు కంటే చాలా మెరుగైంది. పక్కనే ఐ.సి.యూ.లో శ్రీధర్‌ని చూసి కేస్ షీట్‌లో ఏదో రాస్తుంటే 'నువ్వు రాత్రంతా ఇక్కడే ఉన్నావా' అడిగాడు నీరసంగా శ్రీధర్. 'నాకిప్పుడు బాగానే ఉంది. నువ్వింటికెళ్లి కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకో' అంటున్న అతడిని చూస్తుంటే ఏం చెప్పాలో తెలియలేదు.

'నేను వెళ్తానులే గానీ... నువ్వు మాత్రం ఎక్కువ మాట్లాడకూడదు. బాగా రెస్ట్ తీసుకోవాలి. కళ్లు మూసుకుని పడుకోవాలి' బాధపైకి వ్యక్తం కాకుండా అతడి చెయ్యి మొత్తగా నొక్కుతూ అన్నాడు రాజేష్.

'నువ్వు చెప్పింది కరెక్ట్ డాక్టర్! నాకే రోగమూ లేదు. ఐ యామ్ ఆల్‌రైట్. అంతా నా భ్రమ. భయం అంతే. నిన్నింక చీటికిమాటికి ఇబ్బంది పెట్టను' కళ్లు మూసుకుని నీరసంగా అంటూనే నిద్రలోకి జారుకున్నాడు శ్రీధర్.

రాజేష్‌కి కన్నీళ్లు పెల్లుబుకి వచ్చాయి. శ్రీధర్ తల నిమురుతూ ఆలోచనలో పడ్డాడు. ఈరోజు శ్రీధర్‌కేదైనా జరగరానిది జరిగి ఉంటే తాను క్షమించరాని తప్పు చేసినందుకు జీవితాంతం బాధపడాల్సి వచ్చేది. 'తను ఒక్క క్షణం లేట్ చేసినా అనర్థం జరిగిపోయేది' అనుకున్నాడు మనసులో.

నిశ్చింతగా నిద్రపోతున్న శ్రీధర్ ముఖంలో తొణికిసలాడుతున్న చిరునవ్వు. కనిపించింది. శ్రీధర్‌కి అపాయం తప్పినందుకు సంతోషిస్తూనే తన ప్రవర్తనకు సిగ్గుపడ్డాడు రాజేష్. మరోసారి అతడి చేతిలో చెయ్యివేసి చెమ్మగిల్లిన కళ్లతో ఐసీయూ రూమ్ నుంచి బయటికి వచ్చాడు రాజేష్. ●

ప్రజ్ఞ జీవితం తన తల్లి ఆశలు, కోరికల మధ్య ఇరుక్కుపోయింది. తన తల్లి చెప్పినట్లుగా చేయలేక తనకి నచ్చినట్లు సంతోషంగా ఉండలేక సతమతమౌతూ చివరికి ఒక రోజు తండ్రి చెప్పినట్లుగా తన నిర్ణయాన్ని తల్లితో ఖచ్చితంగా చెప్పేసింది. ఏంటా నిర్ణయం? ప్రజ్ఞ తండ్రి చెప్పిన మాట ఏమిటి? అన్నది 'అంజని' కథలో చదివి మీరే తెలుసుకోండి

# నాన్న చెప్పాడు

జ్యోత్స్న ఇంట్లోకి వస్తూనే 'ప్రజ్ఞా! నీకో శుభవార్త' అని అంది.

తండ్రి కేధారనాధ్‌కి భోజనం వడ్డిస్తూ 'ప్రజ్ఞా ఏమైంది' అని అడిగింది.

'నీ ఫొటోగ్రాఫ్స్ కొన్ని నృత్య అకాడమీ నోటీస్ బోర్డులో అతికించారు కదా!' అవి నీకు ఇప్పుడు ఉపయోగపడ్డాయి. నెంబర్ వన్ ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రాఫర్ నిషాంత్ ఆ ఫొటోలను చూసారట. వారు నా దగ్గరకు వచ్చి 'జ్యోత్స్నగారూ మీకు ఇంత అందమైన ప్రతిభాశాలి అయిన అమ్మాయి ఉందని నాకెప్పుడూ చెప్పనే లేదు. ఇన్నాళ్ళూ ఎక్కడ దాచేసారు' అని అన్నారు. నాన్నమ్మ కంచంలో అన్నం వడ్డిస్తూ 'మరి మమ్మీ నువ్వేమన్నావ్' అని అడిగింది ప్రజ్ఞ.

'అది తర్వాత చెబుతానుగానీ నువ్వేంటి ఈ పనులన్నీ చేస్తున్నావ్' అని ఆశ్చర్యంగా అడిగింది జ్యోత్స్న.

'నాన్నకి, నాన్నమ్మకి భోజనం పెడుతున్నాను. నువ్వు కూడా రా నీకు పెడతా' అంది ప్రజ్ఞ'

'ఏం ఈ రోజు సీతమ్మ రాలేదా? ఏమైంది?'

'పాపం తనకి చాలా జ్వరంగా ఉందట. తన కొడుకు వచ్చి చెప్పాడులే'

'ఈ సీతమ్మకి ఎప్పుడూ సెలవులు పెట్టడం బాగా అలవాటైపోయింది. ఈ జ్వరం కూడా నాటకమే అయి ఉంటుంది' అంది విసుగ్గా జ్యోత్స్న.

'లేదమ్మా నువ్వు అందరినీ అనుమానిస్తావు'

'మీరందరికీ నేనేదంటే దానికి విరుద్ధంగా మాట్లాడటం బాగా అలవాటై పోయింది. సరే, సీతమ్మ రాలేదు. రెండు అడుగులు ముందుకు వెళ్తే రెస్టారెంట్ ఉందిగా! అక్కడి నుంచి భోజనం తెచ్చుకోవచ్చుగా' అని అంది జ్యోత్స్న.

'మాకు హోటల్ భోజనం అసలు నచ్చదు. వాళ్ల మసాలా ఎక్కువ వేసేస్తారు' అన్నాడు నాన్న కేధార్‌నాథ్.

'మీకు, మీ అమ్మగారికి అవకాశం దొరికితే నన్ను, నా పిల్లల్ని వంటింట్లోనే బంధించేస్తారు. కాని పువ్వులాంటి నా పిల్లలపై అధికారం చూపిస్తే నేనస్సలు ఊరుకోను' అని అంది కోపంగా జ్యోత్స్న.

'అమ్మా! నువ్వు ఎందుకు అంత టెన్షన్ పడతావ్. ఎవరూ నాపై అధికారం చూపించవద్దు. నాకే వంట చేయాలనిపించి చేసాను. రా కూర్చో నువ్వు కూడా కాస్త టేస్ట్ చెయ్యి ఎలా చేసానో' అంటూ బ్రతిమాలింది ప్రజ్ఞ.

'నాకేం అవసరం లేదు. నృత్య అకాడమీలో పార్టీ జరిగింది. అక్కడే భోజనం చేసేసాను. నువ్వు కూడా వచ్చుంటే నీకు కూడా మంచి భోజనం దొరికేది. దానితోపాటు పెద్ద వాళ్లతో పరిచయం కూడా అయ్యేది. కాని నువ్వెప్పుడూ ఆ పుస్తకాల్నే అతుక్కుని ఉండిపోతావ్ కదా' అంది జ్యోత్స్న.

'కాని అమ్మా! నాకు ఇంకో పది రోజుల్లో ఎం.ఎస్.సి. ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్ ఉంది కదా!'

'అందుకేనా వెళ్లి వంటింట్లో కూర్చున్నావ్'

'సీతమ్మ రాలేదు. నాన్న, నాన్నమ్మ ఆకలితో ఉన్నారు. నాక్కూడా బాగా ఆకలి వేసింది. దాంతో వంట చేసానంతే'

'సరే సరే, తొందరగా భోజనం చేసి నా రూంకి రా. నీ జీవితం గురించి



నేనెన్నో కలలు కన్నాను. కానీ నువ్వేమో అవన్నీ వదిలేసి పొయ్యి దగ్గర కూర్చొని వంట చేసుకుంటున్నావు'

'అమ్మా వంట చేస్తే తప్పేంటి? ఒక రోజు మనం భోజనం చేయలేకపోయినా మనకు చుక్కలు కనిపిస్తాయి కదా, అవునా!'

'నాకు తెలుసు. డబ్బులు పడేస్తే వంట చేసేవాళ్లు చాలామంది దొరుకుతారు. కాని అందమైన నీ రూపంతో, నీ ప్రతిభతో నువ్వు చాలా డబ్బు, కీర్తి సంపాదించగలవు. ప్రపంచంలో అందరి గుండెల్లో నిలిచిపోయే శక్తి నీలో ఉంది!'

'సరేనమ్మా నేను నీ ఆజ్ఞ శిరసావహిస్తాను. కానీ నన్నిప్పుడు భోజనం చేయమంటావా లేదా' అని వినయంగా అడిగింది ప్రజ్ఞ.

'త్వరగా చెయ్యి. ఈ లోపు నేను ఒక రెండు ఫోన్‌కాల్స్ మాట్లాడుకుంటాను' అంటూ లోపలికి వెళ్లింది జోత్స్న.

భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ప్రజ్ఞ కళ్ల ఎదురుగా ఎన్నో ఊహలు మెదిలాయి. అమ్మ తన స్వప్నాన్ని సాకారం చేయాలనుకుంటుంది. నన్నొక మోడల్‌గా, సినీ తారలాగా చూడాలనుకుంటుంది. నేనేంటి? ఇలాంటి దుర్భర పరిస్థితిలో కూరుకుపోతున్నాను. నాన్న అసలు నోరే విప్పరు. మరి నేను నా ఆశల్ని, లక్ష్యాలను ఎలా సాధించాలి?' అని మనసులో విచారపడింది ప్రజ్ఞ. చిన్నప్పటి నుంచీ ప్రజ్ఞ అమ్మ చెప్పినట్టల్లా వినేది. ఆమెకు నచ్చినట్లుగానే డాన్స్ నేర్చు కుంది. ప్రజ్ఞకి కూడా డాన్స్ చేయడమంటే సంతోషమే. కాని దాన్నే ప్రజ్ఞ కెరీర్‌గా ఎన్నుకోవడాన్ని ఎవరూ ఊహించలేదు! ప్రజ్ఞకి చదువంటే ప్రాణం. పెద్ద పెద్ద చదువులు చదవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. జోత్స్న సౌందర్యంలోనూ, డాన్స్‌లోనూ ఎవరికీ తీసిపోదు. అందం అయితే ప్రకృతి ఇచ్చిన వరం. కాని డాన్స్ మాత్రం ఆమె కృషితోనే సాధ్యమైంది. పెళ్లైన తర్వాత ఆమెకు నృత్య అకాడ మీలో అవకాశమొచ్చింది. భర్త ఏమి అనలేదుగానీ అత్తమామలు మాత్రం జోత్స్నను గ్లామర్ ప్రపంచంలోకి వెళ్లడానికి నిరాకరించారు. దాంతో జోత్స్న తన మనసుకి సర్ది చెప్పుకుంది.

ఆ తర్వాత ఆమె దృష్టి తన పెద్ద కొడుకుపై పడింది. అతన్ని పెద్ద హీరోగా చూడాలనుకుంది. కాని రమేష్ ఆమెకి విరుద్ధంగా నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. తను ఒక మెడికల్ కాలేజీలో సీటు సంపాదించుకున్నాడు. చదువు పూర్తయ్యాక డాక్టర్‌గా మంచి పేరు తెచ్చుకున్నాడు. ఇప్పుడు ఆమె దృష్టి అంతా ప్రజ్ఞపైనే. తనకి పూర్తిగా నమ్మకం ప్రజ్ఞ పెద్ద హీరోయిన్ కాగలదని. కాని ప్రజ్ఞ కలలు, ఆశలు వేరుగా ఉన్నాయి. వాటిని తల్లి అర్థం చేసుకుంటుందా? ప్రజ్ఞ చదువులో ఎప్పుడూ ఫస్ట్. ఇంటర్‌లోనూ, డిగ్రీలోనూ మంచి మార్కులతో తన సత్తా ఏమిటో నిరూపించింది. ఇప్పుడు ఆమె దృష్టి అంతా ఎమ్.ఎస్.సి. భౌతికశాస్త్రంలో చేరాలని. అందుకు సాయశక్తులా ఎంట్రన్స్ కోసం కృషి చేస్తోంది. అదీ విషయం. ఇంతలో 'ప్రజ్ఞా!' అన్న పిలుపు వినిపించింది. 'ఆ' వస్తున్నానంటూ తల్లి గది వైపు పరుగెత్తింది.

'నేనిప్పుడు ఫ్యాషన్ ఫొటోగ్రాఫర్ నిశాంత్‌గారితో మాట్లాడాను. ఆయన నీ పోర్ట్ ఫోలియో వివరాలు కావాలని అన్నారు' అంది జోత్స్న.

'కాని అమ్మా! పది రోజుల్లో నాకు ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్స్ ఉంది. నాకు అసలు ఊపిరి పీల్చే సమయం కూడా లేదు కదా!

'అవును నిజమే. నేనేదైనా చెప్తే నీ దగ్గర అసలు టైం ఉండదు. కాని వంట చేయడానికి మాత్రం నీ దగ్గర చాలా టైం ఉంటుంది' అంది విసురుగా జోత్స్న.

'అమ్మా నీకు కోపం వస్తుందిగానీ నృత్య అకాడమీలో నీకు పార్టీ ఎంత ముఖ్యం అని నువ్వనుకుంటున్నావో నేను అందరికీ భోజనం పెట్టడం కూడా అంతే ముఖ్యం అనుకున్నాను. అయినా నేనేమీ తప్పు చేయలేదే. నాన్నమ్మ అవస్థ చూడలేక సాయం చేసాను'

'నాకు తెలుసు. అందరూ నన్నే తప్పు పడతారు. నేను మీ కోసం నా ఇష్టాలన్నీ వదులుకుని కష్టపడుతుంటే కనీసం మీరెవరూ నాకు సాయపడరు. కాని మాటకి మాట సమాధానాలు మాత్రం బాగానే ఇస్తారు' అంటూ కోపంగా ప్రజ్ఞ వైపు చూసింది జోత్స్న.

'అమ్మా నాకు ఇప్పుడు నీ మాటలు వినే టైం లేదు. నేను చాలా చదవాలి' అంటూ ప్రజ్ఞ తన పుస్తకాలను తెరిచింది.

'వెళ్ళు వెళ్లు. ఎవరికీ నా మాటలు వినే టైం లేదు' అంటూ అక్కడ ఉన్న సామానులన్నీ విసరటం మొదలుపెట్టింది జోత్స్న.

ప్రజ్ఞ తన మనసును చదువుపై పెట్టలేకపోతోంది. లేచి బయటకి వచ్చి ఇల్లంతా చూసింది. తండ్రి భోజనం చేసి కాలేజీకి వెళ్లిపోయాడు. నానమ్మ తన గదిలో కూర్చుని శూన్యంలోకి చూస్తూ ఉండిపోయింది. ప్రజ్ఞ తన నానమ్మ ఒడిలో తల పెట్టుకుని ఏడవసాగింది.

'పిచ్చిపిల్లా! అమ్మ ఏదైనా నీ కోసమే చేస్తుంది. వెళ్ళు అమ్మను ఓదార్చు' అని ప్రజ్ఞ తలను నిమిరింది.

ప్రజ్ఞ తల్లి దగ్గరికి వచ్చి 'అమ్మా లే లేచి బయటికి రామ్మా' అంటూ జోత్స్న మెడను చుట్టేసింది. 'నేనెవరితోనూ మాట్లాడను వెళ్లు' అంది కోపంగా జోత్స్న.

'పోనీ నా ఎగ్జామ్స్ అయ్యాక నేను నువ్వు ఏది చెప్తే అది చేస్తాను. సరేనా పదమ్మా!'అంటూ తల్లిని బతిమాలింది ప్రజ్ఞ.

'నిజంగానా!'

'అవునమ్మా! నాకు తెలుసు నువ్వు నా మాట వింటావని' అంటూ విసిరినవన్నీ మళ్లీ సర్దింది జోత్స్న. పగిలిన సామానులు చూసి తల్లీ కూతుళ్ళు నవ్వుకున్నారు. ఇంతలో సీతమ్మ వచ్చింది. రాత్రంతా తను జ్వరంతో పడిన అవస్థను గురించి చెప్పేసరికి జోత్స్న ఏమీ అనలేక పోయింది. సీతమ్మ చేతిలో వేడి వేడిగా టీ తాగి తన పనుల్లో మునిగిపోయింది జోత్స్న. ప్రజ్ఞ చదువులో నిమగ్నమైంది. రోజులు గడిచాయి. నిషాంత్ దగ్గర అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుంది జోత్స్న. ప్రజ్ఞ ఎగ్జామ్ రాసింది. వెంటనే జోత్స్న ప్రజ్ఞ ఫొటోలు ఒకదాని మించిన ఒకటి తీసుకుని పోర్ట్ ఫోలియో తయారుచేసి నిషాంత్‌కి ఇచ్చింది.

కొద్ది రోజుల్లోనే జోత్స్న కృషి కారణంగా మోడలింగ్‌లో ప్రజ్ఞకు మంచి అవకాశాలు వచ్చాయి. ఎం.ఎస్.సి.లోనూ ప్రజ్ఞ సీటు సంపాదించుకుంది. కాలేజీలో జాయిన్ అయింది ప్రజ్ఞ. అమ్మను నొప్పించటం ఇష్టంలేక తన సెలవు రోజుల్లో మోడలింగ్‌కి ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది. అటు చదువు, ఇటు అమ్మ కోరికల మధ్య రెండు సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయి. ప్రజ్ఞ ఎమ్.ఎస్.సి.లోనూ ఫస్ట్ క్లాస్ సంపాదించింది. ఆమెకు ఈ మార్కులు ఇంకా పెద్ద చదువులు చదవాలనే ప్రేరణనిచ్చాయి. దానికోసం ఆమె ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టింది. ఒక రోజు 'అమ్మా, నాన్నా, నాన్నమ్మా' అంటూ ప్రజ్ఞ పరుగెడుతూ ఇంటికి వచ్చింది.

'ఏం జరిగింది? ఏదైనా ఖజానా దొరికిందా ఏంటి' అని అడిగింది జోత్స్న.

'అలాంటిదేనమ్మా. అది వింటే మీరందరూ గాలిలో తేలిపోతారు'

'అవునా? ఏంటది చెప్పు మరి. నేను కూడా మీకు ఒక శుభవార్త చెప్పాలి. అది విని మీరందరూ చాలా సంతోషిస్తారు' అంది జోత్స్న.

'సరే అయితే నువ్వే ముందు చెప్పు. కాదు నువ్వు' అంటూ ఇద్దరూ పోటీ పడ్డారు. కాసేపటికి ప్రజ్ఞ 'సరే నేనే చెప్తాను. నాకు కాలిఫోర్నియా యూనివర్శిటీలో పీహెచ్.డీ చేసే అవకాశం వచ్చింది' అని చెప్పింది.

'కాలిఫోర్నియాలోనా? ప్రపంచంలోనే గొప్పది కదా అది' అన్నారు కేధార్‌నాథ్ సంతోషంగా.

'సరేనమ్మా ఇప్పుడు నువ్వు చెప్పు' అంది.

'ఆల్ఫాఫిల్మ్ వారు తమ కొత్త సినిమాకు నిన్నే హీరోయిన్‌గా సెలక్ట్ చేసారు' అని చెప్పింది జోత్స్న.

కొన్ని క్షణాలు అంతా మౌనంగా ఉండిపోయారు. కాసేపటికి ఎప్పుడూ నోరు విప్పని కేధార్‌నాథ్ ఒక్కసారిగా ప్రజ్ఞను పిలిచి 'నాకు నువ్వు పీహెచ్.డీ. చేయాలని చాలా ఆశగా ఉంది. ఈసారి నువ్వు మీ అమ్మ చెప్పినట్లుగా ఫిల్మ్ యాక్టర్ అవుతావో లేక నా మాటకు కట్టుబడి పీహెచ్.డీ చేస్తావో నీ ఇష్టం' అన్నాడు.

ప్రజ్ఞ కాసేపు ఆలోచించి అమ్మ దగ్గరికి వెళ్లి 'అమ్మా! నాకు నిన్ను, నాన్నని ఇద్దరినీ బాధపెట్టడం ఇష్టం లేదు. కాని నాకు కూడా బాగా చదువుకోవాలనే ఉంది. నన్ను క్షమించమ్మా. నిన్ను బాధపెట్టాలని కాదు. సినీతారను కావటం చాలా మందికి గొప్ప విషయమే కావచ్చు. కాని నా వరకు నాకు చదువుకోవటంలోనే ఎక్కువ ఆనందం లభిస్తుంది. నా మనసులో మాట చెప్పాను. ఇక ఏ నిర్ణయమైనా నువ్వే తీసుకోవాలి' అంటూ ఎంతో ప్రాధేయపూర్వకంగా అడిగింది ప్రజ్ఞ.

జోత్స్న కళ్ళలో నీళ్లు ఆగలేదు.

'నా కూతురు ఎంతగా ఆలోచిస్తుంది' అనుకుని ప్రజ్ఞని దగ్గరగా తీసుకుంది. 'చిట్టి తల్లీ నీ ఇష్టం వచ్చినట్లే చెయ్యి. నీ ఇష్టాన్ని నేనసలు కాదని ఎలా చెప్పను? ఇక నుంచి నీ కలల్ని సాకారం చేసుకోవటానికి నా వంతు నేను నీకు అండగా ఉంటాను' అంటూ అక్కున చేర్చుకుంది. ●

# అభినయంలో విలక్షణ శైలి... 'దేఖ్ భాయ్ దేఖ్' ఫేమ్ సుష్మా సేథ్...

**చక్కటి అభినయం... స్పష్టమైన వాచకం, హావభావాల వ్యక్తీకరణ సుష్మా సేథ్ ప్రత్యేకత. 'ధేఖ్‌భాయ్ దేఖ్... హమ్‌లోగ్' టీవీ సీరియల్స్ చూసిన వారెవరైనా సుష్మా నటనను మర్చి పోలేరు. డైలాగ్ డెలివరీలో విలక్షణ శైలి గల బహుముఖ ప్రజ్ఞావంతురాలామె. ఆమెతో కొద్దిసేపు ముచ్చటించినప్పడు పలు ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు**



అభినయంలో ఆమెదో విశిష్ఠ స్థానం. చిన్నతనంలోనే సుష్మా తనకు తెలియకుండానే నటనపై మక్కువ పెంచుకున్నారు. థియేటర్‌లో స్టేజిపై తన అద్భుత నటనతో ప్రశంసలందుకుంటూనే బుల్లితెరపైకి, సినిమారంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. టీవీలో 'హమ్‌లోగ్' సీరియల్‌లో 'దాదీ' పాత్రలో నటించేందుకు వచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నారు. అంతే... ఆ తర్వాత ఆమె ఇక వెనక్కి తిరిగి చూసుకునే పని లేనంత బిజీ అయిపోయారు. ఏ పాత్ర పోషించినా ఇట్టే ఇమిడిపోయి అభినయించే తత్వం ఆమెది. విలక్షణ నటనా చాతుర్యంతో ప్రేక్షకుల మదిలో తనకంటూ ఒక స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్నారు.

తన ఫ్యామిలీ గురించి చెబుతూ 'తాము ఢిల్లీలో ఉండే రోజుల్లో స్త్రీలు ఎక్కువగా బయటికి వచ్చేవారు కాదని, అయితే తమ ఇంట్లో మాత్రం మొదటి నుంచీ అలాంటి అభ్యంతరాలేమీ లేవని, ఎవరి అభిరుచి, ఆసక్తికి తగినట్లు నడుచుకునేవారమని, అయితే పెద్దలిచ్చిన స్వేచ్ఛను ఏనాడూ దుర్వినియోగం చేసుకోలేదని, పరస్పరం అభిప్రాయాలను గౌరవించుకునే మంచి పద్ధతి తమ కుటుంబంలో ఉందని, ఎంతో సంతోషంగా చెప్పారు. సుష్మా ఉన్నత విద్యావంతురాలు. తాను ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించినా నిగర్విగా, నిరాడంబరంగా ఉండటం ఆమెకు ఉన్న మరో ప్రత్యేకత.

'కాన్వెంట్ ఆఫ్ జీసెస్ అండ్ మేరీ' విద్యాసంస్థలో చదువుకున్న సుష్మా ఆ తర్వాత లేడీ ఇర్విన్ కాలేజీలో హోంసైన్స్, టీచర్ ట్రైనింగ్ డిప్లమో పూర్తి చేసింది. ఒకవైపు చదువుకుంటూనే సుష్మా మరోవైపు నటనపై ఆసక్తి పెంచుకున్నారు. బ్రయర్ క్లిఫ్ కాలేజీ (న్యూయార్క్), కార్నెంగ్ మైలన్(పిట్స్‌బర్గ్) 'మోడరన్ డ్రామా', 'యాక్టింగ్ స్టయిల్ మూమెంట్', 'స్పీచ్' తదితర కోర్సులు పూర్తిచేసిన సుష్మా ఎదిగినకొద్దీ ఒదుగుతూ వచ్చారు.

1960లో కాలేజీలో చదివే రోజుల్లో సుష్మా పలు నాటక ప్రదర్శనలిచ్చారు. టీవీలో ఎన్నో సీరియల్స్‌లో వివిధ పాత్రలు పోషించారు. సుష్మా తమ నాటక అనుభవాలను వివరిస్తూ, 'అప్పట్లో రెండు, మూడు కెమేరాలు మాత్రమే ఉండేవి. అంతే! స్టేజిపైనే షూటింగ్ చేసేవాళ్లు. ఏవైనా సాంకేతిక ఇబ్బందులు వస్తే మొత్తం అంతా మళ్లీ షూటింగ్ చేయాల్సి వచ్చేది. ఫస్ట్ టేక్, సెకండ్ టేక్ ఏవీ ఉండేవి కాదు. పార్ట్‌లు, పార్ట్‌లుగా షూట్ చేసే అవకాశం ఆ రోజుల్లో లేదు. నాటకమంతా ఒకేసారి ఒకే టేక్‌లో షూట్ చేసేవాళ్లు' అని చెప్పారు.

సుష్మా తమ నాటక అనుభవాలను వివరిస్తూ 'హమ్‌లోగ్' సీరియల్ తనకెంతో పేరు ప్రఖ్యాతులు తెచ్చి పెట్టిందని అంటూ ఆ సీరియల్ గురించి ఆమె పలు ఆసక్తికర విషయాలు చెప్పారు. ఆ సీరియల్‌లో 'దాదీ' పాత్రకు కావల్సిన కాస్ట్యూమ్స్ గురించి బాగా ఆలోచించి స్టడీ చేసానని, అప్పటి సమకాలీన పరిస్థితులకు తగినట్లు వేషధారణ, మేకప్ స్వయంగా తనే చేసుకున్నానని సుష్మా అంటున్నప్పుడు ఆమె కళ్లల్లో, మొహంలో సంతోషం తొణికిసలాడింది. ఈ పాత్ర కోసం సుష్మా తన తల్లి దుస్తులు వేసుకునేవారు. అవి ఆమెకు సరిగ్గా సరిపోయేవి. ఆ పాత్రలో విగ్‌తో కనిపించగానే అందరూ తనవైపే చూడటం మరువలేని అనుభూతి అంటారామె. ఆ సీరియల్‌లో తన పాత్రను ప్రేక్షకులు బాగా ఆదరించారని, స్క్రీన్‌పై తనెప్పుడు కనిపిస్తానా అని ఎదురుచూసేవాళ్లని, ఒక ఆర్టిస్టుకు ఇంతకంటే సంతృప్తి ఏముంటుందని అంటూ సంతోసాన్ని వ్యక్తం చేసారు. 'దాదీ' పాత్రలో సుష్మా ప్రత్యేక గుర్తింపే కాదు. అవార్డు కూడా గెల్చుకున్నారు.

నటిగా ఎంతో పేరు తెచ్చుకున్న సుష్మా పలు నాటక ప్రదర్శనలిచ్చారు. 'ధేఖ్ భాయ్ దేఖ్' సీరియల్ ఆమె కెరీర్‌లో మరో మణి పూస. అది మరువలేని మధురానుభూతి అంటూ సంతోషంగా ఫీలవుతారామె. ఆనంద మహేంద్ర్ దర్శకత్వంలో అద్భుతంగా నటించి తన స్థానాన్ని మరింత పదిలపరచుకున్నారు. సినిమాలలో, థియేటర్‌లో స్టేజిపై నటించడం ఒక వింత అనుభూతి అని సుష్మా అభిప్రాయపడ్డారు. 'స్టేజి మీద నటించేటప్పుడు డైరెక్టర్ నేరుగా పర్యవేక్షిస్తుంటారని, స్వయంగా పరిశీలిస్తుంటారని, ఇంకొంచెం అలర్ట్‌గా ఉంటామని, అదే సినిమా అయితే రిలీజ్ అయిన తర్వాతగాని లోటుపాట్లు, తప్పొప్పులు తెలియవ'ని అంటారామె.

ప్రముఖ దర్శకుడు శ్యామ్ బెనగళ్ దర్శకత్వంలో నటించడం నిజంగా తన అదృష్టంగా భావిస్తారు సుష్మా. 'జునూన్' చిత్రం తనకు మంచి పేరు తెచ్చి పెట్టిందని, శ్యామ్ బెనగళ్ స్టేజి ఆర్టిస్టులను గౌరవించి, ప్రోత్సహించి ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవారని ఎంతో సంతోషంగా చెప్పారు. ఆ చిత్రంలో శశికపూర్ చిన్నమ్మగా నటించే ఛాన్స్ వచ్చిందని, ఆ చిత్రానికి మంచి ప్రేక్షకాదరణ లభించిందని చెప్పారు. ఆ తర్వాత అనేక చిత్రాలలో నటించేందుకు అవకాశాలు సుష్మాను వెతుక్కుంటూ వచ్చాయి.

కుటుంబసభ్యుల సహకారం గురించి ప్రస్తావించినప్పుడు 'అసలు కుటుంబ సభ్యుల సహకారం, ప్రోత్సాహం లేకుండా ఏ వ్యక్తీ విజయం సాధించలేర'ని సుష్మా నవ్వుతూ చెప్పారు. తన విజయం వెనుక నిస్సందేహంగా కుటుంబసభ్యుల ప్రోత్సాహం, తోడ్పాటు ఉన్నాయన్నారు. వారి సలహాలు పలు సందర్భాలలో తనకెంతో ధైర్యాన్నిచ్చాయని అన్నారు. నివాసం ఢిల్లీలో, షూటింగ్ ముంబైలో. అయినా షూటింగ్ కాగానే ఢిల్లీ తిరిగి వచ్చేవారు. ఎంత బిజీగా ఉన్నా ఇంటినీ, పిల్లల్నీ ఏనాడూ తాను విస్మరించలేదని ఫస్ట్ ప్రిఫరెన్స్ వాళ్లకేనని, తర్వాతే షూటింగైనా, ఏదైనా అని అంటారామె.

డైరెక్టర్‌గా, యాక్టర్‌గా సమర్థవంతమైన పాత్ర నిర్వహించి సుష్మా పలు ప్రశంసలు అందుకున్నారు. 2003లో 'సన్ ఎట్ ల్యూమరాన్' ప్రోగ్రాంకు సౌండ్ అండ్ లైటింగ్ డిజైనింగ్ రూపకల్పన చేసి డైరెక్టర్‌గా తనదైన ప్రతిభను చాటుకున్నారు. ఇప్పుడిక విశ్రాంత జీవితంలో ఎంతో సంతోషం, సంతృప్తి లభిస్తున్నాయని సుష్మా చెప్పారు. ప్రస్తుతం 'అర్పణ్' ఆధ్యాత్మిక సంస్థకు 'ఆనరరీ కల్చరల్ డైరెక్టర్'గా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. అవకాశం లభిస్తే స్టేజిపై నాటక ప్రదర్శనలిస్తూ ప్రేక్షకుల ప్రశంసల జల్లు అందుకోవాలని ఆమె కోరుకుంటున్నారు. ●

చక్కని ఫిగరంటే అందరికీ ఇష్టమే. కానీ జీరో ఫిగర్‌ని నిలబెట్టుకోవడం అంత తేలికైన విషయం కాదు. వయసు మీరిపోకముందే ఫిగర్‌ని ఎలా నిలబెట్టుకోవాలో తెలుసుకోవడం ముద్దుగుమ్మలందరికీ తప్పనిసరి విషయం. మరి 'పూనమ్' ఈ కథలో ఏం చెప్పిందో చూద్దామా?

# పగటి కల

శ్రియ, అనుష్క, సదాల లాంటి సినిమా తారలంతా తమ ఫిగర్‌లను జీరో ఫిగర్‌లుగా మార్చుకున్న దగ్గర్నుండి నాలాంటి నలుగురు పిల్లల తల్లులకు కూడా వాళ్లు రోల్ మోడల్స్‌గా మారిపోయారు. ఇందులో అబద్ధం లేనే లేదు. తమ ఫిగర్‌లతో వాళ్లు వెండి తెర మీద ధగధగలాడిపోతున్నారు. లక్షలాది మంది ప్రేక్షకుల కళ్లలో నలుసులుగా మారారు. కానీ నాలాంటి వాళ్ల కళ్లల్లో మొగుడి కడగంటి చూపుకైనా నోచుకోవడం లేదు!

ఈ మధ్య కాలంలో మా ఆయన పక్క చూపులు చూస్తుండడం నేను గమనించాను. దాంతో నాక్కూడా నా ఫిగర్‌ను మార్చుకోవాలని, దాంతో నా కాపురాన్ని నిలబెట్టుకోవాలన్న ధ్యాస ఎక్కువైపోయింది. నేను పస్తులుండి బరువు తగ్గించుకుంటే మన దేశం ఆహార సమస్యను కూడా కొంత వరకు తీర్చిన దానినవుతాననిపించింది. దేశంలో నాలాంటి భారీ నారీమణులు అతిగా తినడాన్ని కాస్త తగ్గించుకుంటే దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన ఉన్న చాలామంది ఆహార సమస్య తీరిపోతుందని నా నమ్మకం.

ఆహార వినిమయం తగ్గుతున్న కొద్దీ కొనేవాళ్లు కరువై ధరలు చచ్చినట్లు నేలకు దిగిరావాల్సిందే కదా! పాలు, నెయ్యి లాంటి వాటిని కొనేవారు లేక అమ్మకందారులు వాటిని కొనేవారికి భారీ డిస్కౌంట్‌లు, కార్లు, ఫ్రిజ్‌లు బహుమతులుగా ఇవ్వడం ఖాయం. కూరగాయలు, పచారీ సరుకులు అమ్మేవారు కొనుగోలుదారులను గడ్డం పట్టుకుని బతిమలాడుతూ కనిపిస్తారు. మనదేశం మళ్లీ స్వర్ణయుగంలోకి అడుగుపెడుతుంది. అవును కదూ!

ఒక్కసారి గనక నా ఫిగర్ జీరో అయ్యాక ఇక నేను చచ్చినా, సల్వార్ కమీజ్‌లు వేసుకోనని ఒట్టుపెట్టుకున్నాను. అప్పుడు ఎంచక్కా షార్ట్స్, మిడ్డీస్, స్కర్ట్‌లు, జీన్స్ వేసుకుంటాను!



మన ఒంటి వంపు, సొంపులు ఎవరి కంటికైనా ఇంపుగా కనిపిస్తాయంటే చూపించడానికేం అభ్యంతరం? దేశంలో అందరూ నాలాగే జీరో ఫిగర్ తెచ్చుకోవాలని కంకణం కట్టుకుంటే ఇక బట్టల అవసరం కూడా భారీ స్థాయిలో తగ్గిపోతుంది తెలుసా?

మనదేశం నుండి బట్టల ఎగుమతులు పెరిగి కుప్పలు తెప్పలుగా విదేశీ మారకద్రవ్యం వచ్చిపడిపోతుంది. విదేశీ వనితలందరూ చీరలు కట్టుకుని మురిసి ముక్కలైతే భారతీయ నారీమణులందరూ బికినీల్లో రెచ్చిపోవచ్చు. దీనినే సాంస్కృతిక మార్పిడి అని అంటారనుకుంటాను.

నాలా విప్లవాత్మకంగా ఆలోచించే నారీమణుల కారణంగానే ఈ దేశం ప్రగతి పథంలో ముందుకు దూసుకుపోగలదని నా అభిప్రాయం. జీవితకాలం చచ్చీ చెడీ కూడబెట్టి పట్టుచీరలు, నగలు నట్రా, భారీగా వంటలు చేయించే బాధ తప్పుతుంది.

మనదేశంలో చాలామంది పురుష పుంగవులు తన పెళ్లాం భారీగా ఉందనే కారణంతో కృష్ణ పరమాత్ములై పోతున్నారు. అదీ కుదరపోతే విడాకులు అడుగుతున్నారు.

ఒక పాకిస్తానీ క్రికెటర్ తన పెళ్లాం భారీగా ఉందనే కదా వన్నెల విసనకర్రలాంటి సానియా మీర్జాకు లైనేసుకుందీ! ఫిగర్ గట్టిగా ఉంటేనే తాళి గట్టిగా ఉంటుందని నారీమణులంతా తెలుసుకోవాలి. సెక్సీ ఫిగర్ ఉంటే వచ్చేవాడు కట్నం కూడా అడక్కుండా లొట్టలేసుకుంటూ పెళ్లి చేసుకుంటాడు.

సమాజంలో ఫిగర్ కాన్షియస్‌నెస్ గనక పెరిగితే ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్, కాస్మెటిక్స్, వెయిట్ అండ్ న్యూట్రిషన్, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ రంగాలలో లక్షలాది కొత్త ఉద్యోగాలకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది. దాంతో మనదేశం నిరుద్యోగ సమస్య హుష్ కాకీ అయిపోతుంది. సన్నబడ్డ ఫిగర్‌లను మోయడానికి కార్ల అవసరం ఇక ఎంత మాత్రమూ ఉండదు. దాంతో అందరూ బైక్‌లు, స్కూటర్‌లను నమ్ముకుంటారు. దాంతో పెట్రోలు వినిమయం తగ్గి పోతుంది. కాలుష్యం తక్కువవుతుంది.

ప్రపంచ సుందరి పోటీలలో మొదటి పది స్థానాలు మనవాళ్లే దక్కించుకునే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి. అబ్బా ఎక్కడి నుండి ఎక్కడి దాకా వెళ్లిపోయానో! నా ఫిగర్ జీరో ఫిగరైపోతే నా కాళ్లు మాత్రం నేల మీద నిలబడతాయా? మా ఆయన పక్క చూపులు చూడడం మానేసి, నా సౌందర్యం ముందు సాగిలపడిపోడా? లేదా లేటు వయసులో ఘాటు ప్రేమలా ఎవరో కలల రాకుమారుడు నన్ను మెచ్చి పెళ్లి చేసుకుని నా నలుగురు పిల్లలకు తండ్రిగా మారడా?

రేపటి నుండి నా ఫిగర్ రిడక్షన్ స్కీమ్‌ను ఖచ్చితంగా మొదలెట్టాలని గట్టిగా నిశ్చయించుకున్నాను. ఈ రోజు మాత్రం చిట్టచివరి సారిగా 'అరకిలో నూడుల్స్, నాలుగు బర్గర్లు, రెండు పిజ్జాలు, రెండు ప్లేట్ల చాట్, ఇరవై పానీపూరీ'లు మాత్రం తిని ఆహార త్యాగం చేద్దామనుకుంటున్నాను. ఏమంటారు? ●

కుటుంబంలో వరుసగా వస్తున్న కష్టాలను తొలగించుకోవడానికి మాధవి, చరణ్‌లు బ్రాహ్మణులకు,

# అపాత్రదానం

భిక్షగాళ్లకు దానాలు చేయడం మొదలుపెట్టారు. కానీ వారి గురించి కొన్ని నిజాలు తెలిసాక ఆ భార్యాభర్తలిద్దరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఏం జరిగిందో 'సులక్షణ' అందించిన ఈ కథలో తెలుసుకోండి



చరణ్ కుటుంబానికి గత ఆరు నెలల కాలంగా ఏదో ఒక సమస్య ఎదురవుతూనే ఉంది. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి దుర్ఘటనలు చోటు చేసుకుంటూ, శారీరక, మానసిక శాంతిని దూరం చేస్తున్నాయి. చరణ్ తండ్రి గుండెపోటుతో ఆసుపత్రిలో చేరాడు. నెల రోజులు ఆసుపత్రి బెడ్ మీదే ఉండాల్సి వచ్చింది. ఎలాగోలా ప్రాణాలతో బయటపడ్డాడు. ఆయన వైద్యానికి లక్షదాకా ఖర్చు అయ్యింది. అనారోగ్య సమస్యలు, రోజువారీ ఉరుకుల పరుగులతో జీవితం, మానసిక ఆందోళనలతో చరణ్ చాలా అలసిపోయాడు. ఒక రోజు రాత్రి పడుకునే సమయంలో భార్యతో 'నేనీ కష్టాలు పడలేను. ఏ పనీ చేయకుండా విశ్రాంతిగా ఉండే చోటుకు వెళ్లిపోతే బాగుండనిపిస్తోంది' అని అన్నాడు. ఆశ్చర్యంగా అతని కోరిక నిజమైంది.

ఒకరోజు బాత్‌రూమ్‌లో కాలుజారి కింద పడ్డాడు చరణ్. వెన్నెముకకి బాగా దెబ్బ తగలడంతో మూడు నెలలపాటు మంచంపైనే ఉండాలని, కదలకూడదని చెప్పారు డాక్టర్లు. అలా కోరుకున్నందుకు తనకుతానే నిందించుకున్నాడు చరణ్. ఇప్పుడు బాధపడి మాత్రం ఏం ప్రయోజనం? కోరుకున్నదైతే జరిగిపోయింది.

ఇంట్లో జరుగుతున్న ఈ అనర్థాలకు కారణం 'శని' దేవుడే అంటూ మాధవికి ఆమె బంధువులు, సన్నిహితులు చెప్పడం మొదలుపెట్టారు. 'శని కాళ్లను కష్టపెడతాడు. అందుకే నువ్వు నడవలేకపోతున్నావు. ఈ కష్టాల నుంచి గట్టెక్కాలంటే ఎవరైనా సిద్ధాంతిని కలిసి, దానధర్మాలను చేసి రోజూ గుడికి వెళ్లి పూజలు చేయాలి' అంటూ వారు హితవు చెప్పారు. తాను విన్న విషయాలన్నీ భర్తతో చెప్పింది మాధవి. చివరికి ఇద్దరూ పెద్దలు చెప్పిన సలహాలను పాటించడం మంచిదనుకున్నారు.

మాధవి భర్తది, తనది జాతకం రాయించుకుని ఓ జ్యోతిష్యుని కలవడానికి వెళ్లింది. ఆయన జాతకం చూడడానికి 500 రూపాయలు తీసుకుంటాడు. వారి జాతకాలు పరిశీలించిన జ్యోతిష్యుడు మరో వెయ్యి పుచ్చుకుని శని దృష్టిని తొలగించుకునేందుకు ఏం చేయాలో ఓ పెద్ద లిస్ట్ రాసి ఇచ్చాడు. శని ప్రభావం చాలా ఎక్కువ ఉన్న కారణంగా నీలం రాయితో చేసిన ఉంగరాన్ని భర్త చేతికి తొడగమని, నిత్యం గుడిలో శనిదేవుని ముందు నూనె దీపాన్ని వెలిగించమని, నాలుగు మీటర్ల నల్లగుడ్డను దానం చేయమని చెప్పాడు. అంతేకాదు 11 మంది బ్రాహ్మణులకు ఒక పూట భోజనం పెట్టమన్నాడు. కనీసం 11 శనివారాలు ఇలా చేయాలన్నాడు.

ఆ లిస్ట్ తీసుకుని ఇంటికి చేరిన మాధవి భర్తకు అంతా చెప్పింది. 'జాతకం ప్రకారం శని దశ ఏడేళ్లు ఉంటుందట. ఇప్పటికి రెండేళ్లే గడిచాయి. ఇంకా ఐదేళ్లు ఈ కష్టాలు ఎలా భరించాలో? మీరేమో మంచాన ఉన్నారు. అంతా నేనొక్కదాన్నే చూసుకోవాలి. భగవంతుణ్ణి ఒక్కటే ప్రార్థిస్తున్నాను. ఈ విపత్కర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే ధైర్యాన్ని నాకు ఇవ్వమని కోరుకుంటాను' అని అంది.

ఇక మొదలైంది దానాల ప్రహసనం. మాధవి రోజూ భోజనం తయారు చేసి గుడికి తీసుకువెళ్లేది. అయితే బ్రాహ్మణులు భోజనం తీసుకోవడానికి నిరాకరించేవారు. భోజనానికి బదులు డబ్బులు ఇమ్మని అడిగేవారు. గుడికి వచ్చే చాలామంది శని, కుజ, రాహు దోషాల పరిహారానికై బ్రాహ్మణులకు భోజనం పెడుతున్నారు. మరి అంత మంది పెట్టే భోజనాలు తినడం ఎలా సాధ్యం అవుతుంది? అందుకే డబ్బులివ్వమంటున్నారు!

మాధవి ఆ రోజు నుంచి బ్రాహ్మణులకు భోజనం పెట్టడం మానేసింది. వీరికి బదులు బికారులకు అన్నం పెడితే మరింత పుణ్యం వస్తుంది కదా! అని ఆలోచించి 11 పొట్లాలలో భోజనాన్ని తయారు చేసి గుడి దగ్గర మెట్లపై ఉన్న బిచ్చగాళ్లందరికీ పంచడం మొదలుపెట్టింది. కొద్ది రోజులకు వారంతా ఆమెకి పరిచయమైపోయారు.

ఒకరోజు వారిలోంచి ఒక బిచ్చగాడు మాధవితో ఇలా అన్నాడు. 'అమ్మా మీలాగే రోజూ ఎందరో వచ్చి అన్నం వేసిపోతున్నారు. అది ఎక్కువైపోయి కుక్కలకు వేస్తున్నాం. అంత తిండి ఏం చేసుకోం? అందుకని డబ్బులు ధర్మం చేయండి. మీకు పుణ్యం వస్తుంది' అని అన్నాడు. ఆ మాటలు విన్నాక మాధవికి తల తిరిగిపోయింది. సరిగ్గా ఆలోచిస్తే వారు చెప్పినదాంట్లోనూ నిజం ఉందనిపించింది. గుడికొస్తున్న వాళ్లంతా పెట్టే తిండి వీళ్లకు ఎక్కువ అయిపోయి వృథా అయిపోతోంది.

ఇంతలో మరో బిచ్చగాడు అన్నాడు. 'అమ్మా నేను మీ ఇంటిని చూసాను. గుడి అవతల సందులోనే కదా! మీ ఫోన్ నెంబర్ ఇవ్వండి. అవసరం అయినప్పుడు మేమే మీకు ఫోన్ చేస్తాం అప్పుడు అన్న దానం చేయండి. ఆకలి ఉన్నవారికి భోజనం పెడితే చాలా పుణ్యం దొరుకుతుంది' అని అన్నాడు.

రెండో బిచ్చగాడి సలహా విన్న మాధవి ఆశ్చర్యపోయింది. వీళ్లకి కూడా షరతులున్నాయన్నమాట. ఒక్కోసారి డబ్బు, అప్పుడప్పుడు భోజనం దానంగా కావాలి. వారిష్టప్రకారం తీసుకుంటారన్నమాట! తన శని విమోచనకు దానం చేయడానికి బిచ్చగాళ్లు కావాల్సిందే. సరే వాళ్లు చేసినప్పుడే చూద్దాం అనుకుని ఆ బిచ్చగాడికి ఫోన్ నెంబర్ రాసి ఇచ్చింది మాధవి. ఇంటికి వెళ్లగానే భర్తతో జరిగిందంతా చెప్పింది. అంతా విన్న చరణ్ గట్టిగా నవ్వాడు. 'అంటే బిచ్చగాళ్ల షరతుల ప్రకారమే దానాలు చేయాలన్నమాట. వాళ్లపనే బాగుంది' అన్నాడు.

మాధవి బిచ్చగాళ్లకు అన్నం తీసుకెళ్లడం మానేసింది. రోజూ రొట్టెలు చేసి మేడ మీద ఉన్న కాకులకు వేయడం మొదలెట్టింది. కాకి అంటే శనిదేవుని వాహనం కదా. రోజూ అలవాటు కావడంతో 20-30 కాకులు వచ్చి రొట్టెలు తినేసి వెళ్తున్నాయి. అవి డబ్బులు అడగడం లేదు. రెండు కేజీల పిండితో పెద్ద పెద్ద రొట్టెలు చేసి కాకులకు పెట్టడం అలవాటు చేసుకుంది మాధవి. తను బిచ్చగాడికి ఫోన్ నెంబర్ ఇచ్చిన విషయాన్నే మర్చిపోయింది.

వర్షాకాలం ప్రారంభం అయ్యింది. రోడ్లన్నీ జలమయం అయ్యాయి. జనజీవనం స్తంభించింది. గుడి దగ్గర మోకాలి లోతు నీళ్లు నిలిచిపోయాయి. భారీ వర్షాలకు బిచ్చగాళ్లు చెట్టుకొకరు పుట్టకొకరైపోయారు. గుడికి వచ్చే భక్తులూ తగ్గిపోయారు. బాల్కనీలోంచి గుడిని గమనిస్తున్న మాధవి 'పాపం ఆ బిచ్చగాళ్లు ఎక్కడ తలదాచుకుంటున్నారో ఈ వర్షానికి. తిండి దొరుకుతోందో లేదో' అనుకుంటుండగానే ఇంట్లో ఫోన్ రింగ్ అయ్యింది.

మాధవి మాట్లాడింది. అవతల నుంచి తమ ఫోన్ నెంబర్ ఇచ్చిన బిచ్చగాడు మాట్లాడుతున్నాడు.

'అమ్మగారూ నేనండీ. మీరోసారి ఫోన్ నెంబర్ ఇచ్చారు కదా గుడి మెట్ల మీద ఉండే వీరేశాన్ని. వర్షాల మూలంగా మేము గుడి దగ్గరకి రాలేకపోతున్నాం. మాకు తిండి దొరకడం లేదు. ఆకలితో మాడిపోతున్నాం. ఇప్పుడు మాకు అన్నం ధర్మం చేయండి. మీకు చాలా పుణ్యమొస్తుంది' అన్నాడు. 'సరే నేను ఎక్కడికి తెచ్చి ఇవ్వాలి భోజనం మీకు?' మాధవి అడిగింది. 'సినిమా థియేటర్ వెనక సైకిల్ స్టాండ్ దగ్గరున్నామమ్మా అక్కడకు తెచ్చివ్వండి' అన్నాడు.

'ఏం తేబోతున్నారమ్మా' అని అడిగాడు. 'రొట్టెలు, బంగాళాదుంప కూర తెస్తాను. వారం రోజులుగా కూరగాయల బండి రాలేదు. బంగాళాదుంపలు తప్ప వేరేమీ లేవు' అంది. 'వద్దమ్మా వర్షానికి మంచి నీళ్లు దొరక్క కడుపంతా అదోలా ఉంది. కిచిడీ, ఊరగాయ చేసిపట్రండి' అన్నాడు. 'సరే ఒక గంటలో చేసి తెస్తాను' అని చెప్పి ఫోన్ పెట్టేసింది.

పప్పు, అన్నం కలిపి కిచిడీ వండి, నిమ్మకాయ పచ్చడి తీసుకుని రెండు డబ్బాల్లో నింపి కారులో బయలుదేరింది. తోడుగా పనివాడిని తీసుకువెళ్లింది. వర్షం కురుస్తూనే ఉంది. వాళ్లు షెడ్‌లో ఉన్నారు. చాలా ఆకలిగా ఉండడంతో తెచ్చినవన్నీ గబగబా తినేసారు. ఆమె వెళ్లిపోవడానికి సిద్ధపడుతుండగా ఫోన్ చేసిన బిచ్చగాడు కారు దగ్గరకు వచ్చి 'అమ్మా నేను మీ ఇంటికి వస్తాను. కాస్త మాట్లాడే పనుంది' అన్నాడు. 'సరే' అంటూ ఇంటికి తిరిగి వచ్చింది మాధవి.

భర్తతో బిచ్చగాడు చెప్పిన మాటలు చెప్పింది. 'మరీ ఎక్కువ చనువు తీసుకుంటున్నాడు. మన ఇంట్లో దొంగతనం చేయడానికికానీ రావడం లేదు కదా!' ఆశ్చర్యంతో అడిగాడు చరణ్. 'అలా అనకండి. వచ్చాక చూద్దాం ఏమని మాట్లాడతాడో' అంది మాధవి.

రెండు రోజుల తర్వాత రాత్రి 9 గంటలకు మాధవి ఇంటికి వచ్చాడా బిచ్చగాడు. 'అమ్మగారూ అయ్యగారిని కూడా పిలవండి. మీ ఇద్దరితోనూ మాట్లాడాలి' అన్నాడు. అతడి చేతిలో మురికిగా ఉన్న ఓ మూట ఉంది. చరణ్ కూడా వచ్చాక ఆ మూట విప్పాడు. అందులో నోట్లు ఉన్నాయి. 'బాబుగారూ అమ్మగారిని నేను చాలా రోజులుగా చూస్తున్నాను. ఆవిడ చాలా మంచోరు. శని గురించి భయపడుతున్నారంటే చెడు గురించి కూడా భయపడతారు. పాపానికీ భయపడతారు. నాలాంటి పేదోడి సొమ్ముకి ఆశపడకుండా ఉంటారు. అందుకే నా ఈ సొమ్మును కాస్త మీకాడ దాచిపెట్టండి. ఇది నా దగ్గరుంటే ఎవరెప్పుడు ఎత్తుకుపోతారో అన్న భయంతో నాకు నిద్రట్టడం లేదు. దయచేసి మీకాడ దీన్ని దాచిపెట్టి పుణ్యం కట్టుకోండి బాబూ. కాదనకండి' అని బతిమిలాడాడు.

'ఇంత డబ్బు నీకు ఎక్కడిది?' చరణ్ ఆశ్చర్యపోతూ అడిగాడు. ఇంత

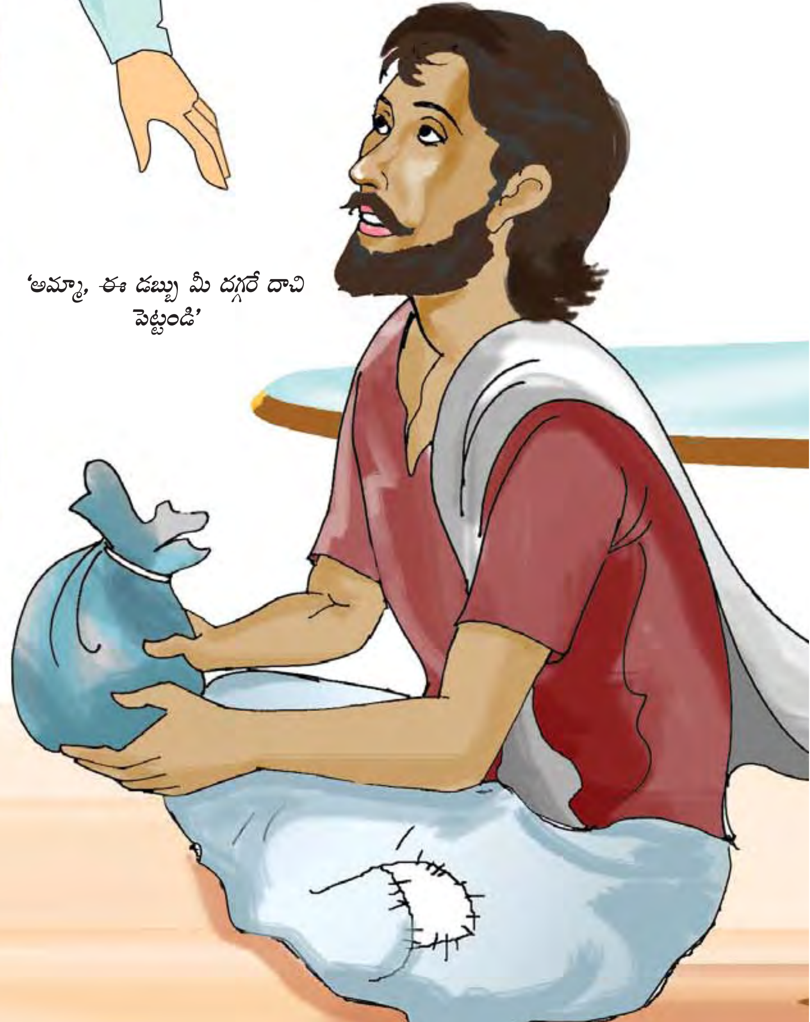
డబ్బు అడుక్కునే వారి దగ్గర ఉంటుందని అతడు ఊహించలేదు.

'రోజూ నేను ముష్టెత్తుకుని సంపాదించిందే ఇదంతా బాబూ. మాకు ఖర్చులేముంటాయి? తిండి దొరుకుతుంది. గుడ్డ దొరుకుతుంది. ఎక్కడో అక్కడ బతికేస్తుంటాం. అందుకే ఎన్నో నాళ్లుగా దాచుకున్న ఈ డబ్బు మీకాడ అయితేనే భద్రంగా ఉంటదని అడుగుతున్నా' అన్నాడు.

'సరే నీ పేరు మీద బ్యాంక్‌లో ఎకౌంట్ ఓపెన్ చేస్తాను. అందులో నీ డబ్బు దాచుకో' అన్నాడు చరణ్.

'వద్దు బాబూ బ్యాంకులు గట్రా నాకొద్దు. నాకాడ డబ్బులున్నాయని ఎవరికీ తెలీకూడదు. కాస్త మీరే పెద్దమనసు చేసుకుని నా పైసలు దాపెట్టండి. కాదనకండి' అని ప్రాధేయపడ్డాడు.

అంత జాలిగా బ్రతిమాలుతుంటే మాధవి, చరణ్‌లు కాదనలేకపోయారు. ఈ దానధర్మాల వల్ల వారికో విషయం అర్థం అయ్యింది. మనమే సోమరులను, అడుక్కునేవారిని తయారు చేస్తున్నాం. దానధర్మాల పేరిట, ధార్మికవాదం పేరిట పని చేయడానికి బద్ధకించే పని దొంగలను పోషిస్తున్నాం. ఈ విషయాలు తెలిస్తే జ్యోతిష్యులు ఇలా దానాలు, ధర్మాలు చేయమని చెప్పరేమో! కష్టాలు, సుఖాలు వస్తూ, పోతూ ఉంటాయి. వాటిని ఏ ధర్మాలూ ఆపలేవు. కష్టపడి పనిచేసే రిక్షావాడికి, కట్టెలు కొట్టేవాడికి, రోడ్డు ఊడ్చే వాడికి రెండు రూపాయలు ఎక్కువ ఇస్తే అదే మహాదానంతో సమానం. ఇలా కాళ్లూ, చేతులూ కదపకుండా సోమరులుగా బతికేవారికి ధర్మం చేయడం పుణ్యం కాకపోగా పొరపాటు అవుతుంది. ఇంకెప్పుడూ జాతకచక్రాలను నమ్మకూడదు, సోమరులకు దానాలు చేయకూడదు, కాలచక్రాన్ని, మన శక్తిని మాత్రమే నమ్ముకోవాలి అని నిర్ణయించుకున్నారు మాధవి. చరణ్ దంపతులు. ●



'అమ్మా, ఈ డబ్బు మీ దగ్గరే దాచి పెట్టండి'

మనలో కొంతమంది పెళ్లి కోసం లక్షలు, కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తుంటారు. పొరబాటున ఆ పెళ్లిలో జరగకూడనిది జరిగితే? ప్రమాదం జరిగితే? అప్పుడేం చేయాలి? ఇది ఎవరూ ఊహించలేని ప్రశ్న. అయినాసరే మీరు పెళ్లి పని పెట్టుకున్నప్పుడు మాత్రం దాంతోపాటు మరో పని చేసి పెట్టుకోండి. అదే వెడ్డింగ్ ఇన్సూరెన్స్ (పెళ్లి బీమా)



# పెళ్లి భీమా

నగరాల్లో పెళ్ళిళ్ల ఫంక్షన్ హాల్స్‌లో, హోటల్స్‌లో నిర్వహించడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. పెళ్లి కోసం భారీమొత్తంలో డబ్బులు ఖర్చు పెట్టడానికి వెనుకాడటం లేదు. ఈ మ్యారేజీ హాల్స్‌లో సౌకర్యాలు బాగానే ఉంటాయి. కానీ వాటి నిర్వహణ విషయంలోనే కొంచెం అనుమానించవలసి వస్తుంది.

షార్ట్ సర్క్యూట్ జరిగే ప్రమాదం జరగవచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు దానికి తగిన పరిహారం పొందడానికి సులభమైన ఉపాయం పెళ్లి బీమా.

## పెళ్లి బీమా అంటే...

దీన్నే 'ఈవెంట్ ఇన్స్యూరెన్స్' అని కూడా పిలుస్తారు. పెళ్ళిళ్లలో జరిగే దుర్ఘటనలు, ఆస్తినష్టం, ప్రాణనష్టం నుండి పరిహారం పొందడానికి ఈ బీమా చేస్తారు. పెళ్లి బీమాలో ఆరు భాగాలు ఉంటాయి.

ప్రింటెడ్ డేట్: పెళ్లి రోజుకి వారం రోజుల ముందు పెళ్లి మండపంలో లేదా మ్యారేజీ హాల్, ఫంక్షన్ హాల్‌లో ఏదైనా దుర్ఘటన జరిగితే లేదా అల్లర్లు, గొడవలు జరిగితే ఈ భాగం కింద ఇన్స్యూరెన్స్ కవర్ అవుతుంది.

పర్సనల్ ఆక్సిడెంట్: పెళ్లి సమయంలో వధూవరుల తల్లిదండ్రులుగానీ, దగ్గరి బంధువులుగానీ ప్రమాదంలో చనిపోతే ఈ పాలసీ వారికి వర్తిస్తుంది.

అయితే ఈ పాలసీలో వారి పేర్లు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. వ్యక్తుల సంఖ్య పెరిగే కొద్దీ పాలసీ ప్రీమియం కూడ పెరుగుతుంది.

ప్రాపర్టీ డ్యామేజ్: ఈ భాగంలో ఆస్తిని చేరుస్తారు. పెళ్లి జరిగే స్థలంలో ఫర్నీచర్ తగలబడిపోతే లేదా విరిగిపోతే ఇందులో చేరుస్తారు.

మనీ మేటర్: ఈ భాగంలో అంతర్గతంగా మీ డబ్బులకు 'రిస్క్' తగ్గుతుంది. మీరు పొదుపు చేసిన డబ్బులకు గ్యారంటీ ఉంటుంది.

థెఫ్ట్ (దొంగతనం): పెళ్లి సమయంలో దొంగతనం జరిగితే ఈ పాలసీ కింద కవరేజీ లభిస్తుంది.

పబ్లిక్ లిబరలైజేషన్: పెళ్లికి వచ్చిన అతిథులకు ప్రమాదవశాత్తు ఏదైనా జరిగితే ఇది కవర్ చేస్తుంది.

## బీమా సొమ్ము

ఈ పెళ్ళి బీమాలో 20 వేల నుండి 70 లక్షల వరకు డబ్బులు జమ చేయవచ్చు. ప్రీమియం మూడువేల రూపాయల నుండి మొదలవుతుంది. జరిగే ప్రమాదాలను బట్టి ఈ ప్రీమియం డబ్బు పెరుగుతుంటుంది. అది 15 వేల రూపాయల దాకా ఉండవచ్చు.

## ఎప్పుడు కవర్ అవుతుంది?

- పెళ్లి జరిగే ప్రదేశంలో లేదా వధూవరుల ఇంట్లో మంటలు చెలరేగినప్పుడు.
- విలువైన వస్తువులు దొంగతనానికి గురైనప్పుడు.
- ఫుడ్ పాయిజనింగ్ జరిగినప్పుడు.
- పెళ్లి కోసం ఇచ్చిన అడ్వాన్సులు.

ఉదాహరణకు మ్యారేజీ హాల్, కేటరింగ్, డెకొరేషన్ తదితర ఏర్పాట్లు.

## ఎప్పుడు కవర్ కాదు?

- బాల్యవివాహం జరిగినప్పుడు.
- అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయి పెళ్లి ఆగినప్పుడు లేదా పెళ్లి ఆపినప్పుడు.
- వధూవరుల తల్లిదండ్రులు ఏదైనా నేరం చేసినప్పుడు.
- పెళ్లిలో ఇరుపక్షాల వారు తగాదాపడి పెళ్లి ఆగిపోయినప్పుడు.

## బీమా ఎలా చేయాలి?

- ముందుగా మీరు కోరుకున్న ఇన్స్యూరెన్స్ కంపెనీ ఇచ్చిన దరఖాస్తు ఫారాన్ని పూర్తి చేయాలి. వారడిగిన వివరాలన్నీ ఇవ్వాలి.
- పెళ్లి కార్డు జత చేయాలి.
- పెళ్లి కోసం కొన్న నగలు, వస్త్రాలు, వస్తువుల రశీదు, జిరాక్స్ కాపీలను జతపరచాలి.
- మ్యారేజీ హాల్, కేటరింగ్, డెకొరేషన్ వారికి ఇచ్చిన డబ్బుల రశీదుల జిరాక్స్ కాపీలు జత చేయాలి.

# వెన్నెల రోజు...
# దీపావళి రోజు...!

ఆత్మీయతానురాగాలు కలబోసిన వాతావరణం, ఆనందాల చిచ్చుబుడ్లు, చిక్కని చీకటిని చీల్చుకువెళ్లే వెలుగు రేఖలు... ఇవన్నీ దీపావళి పండుగను సంతోషాల పండుగగా మార్చివేస్తాయి. ఒంటరిగా ఉన్నా సరే ఈ పండుగ వాతావరణం మనిషిలో ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తుంది

దీపావళి రోజు. అందరికీ వెలుగులు పంచే రోజు. దేశమంతా ఈ వెలుతురులో మురిసిపోతుంటే కొందరి హృదయాల్లో మాత్రం చీకటి వ్యాపించి ఉంటుంది. ఈ చీకటి వెనుక ఎన్నో కారణాలు. అందులో ఒకటి ఒంటరితనం. ఒంటరితనం వ్యక్తిని అచేతనంగా చేస్తుంది. కాబట్టి దానిపై విజయం సాధించి ఒంటరి తనంలోనూ సంతో షంగా ఉండటం అందరూ నేర్చుకోవాలి. ఇది కష్టమనిపించవచ్చు. కానీ అసాధ్యమైనదేమీ కాదు.

చదువుకోవడానికి యు.ఎస్.ఏ.కి వెళ్లిన నమిత ఒక హాస్టల్‌లో ఉంటోంది. ఆమె హాస్టల్‌లో చేరి కొన్ని నెలలు మాత్రమే గడిచాయి. ఈసారి తన ఊరు, తన కుటుంబానికి దూరంగా ఉంటూ దీపావళి రోజు గడపాల్సి వచ్చింది. పండుగరోజు నమిత బాగా ఏడ్చేసింది. ఇండియాలో ఉన్న తన తల్లిదండ్రులకు ఫోన్ చేసి బాధపడింది. ఆమె కుటుంబ సభ్యులూ బాధపడ్డారు.

తనతోపాటు చదువుకునే స్నేహితురాళ్లు ఆమెను సముదాయించడానికి ప్రయత్నించారు. కానీ ఆమె ఆ ఒంటరితనాన్ని తట్టుకోలేక పోయింది. ఆమె స్నేహితులు ఎప్పుడు దీపాలు వెలిగించారో, ఎప్పుడు పిండివంటలు చేసు కున్నారో ఆమెకు గుర్తే లేదు. అంతగా మధన పడిపోయింది నమిత. ఇండియాలో ఉన్న నమిత కుటుంబసభ్యుల పరిస్థితి కూడా ఇలాగే ఉంది. ఇక్కడ, అక్కడ దీపావళి రోజున విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి.

'నేను ఇప్పటివరకు ప్రతి చిన్న విషయం లోనూ ఎంతో ఎంజాయ్ చేసేదాన్ని. మా కుటుం బంలో అందరితో కలిసి సంతోషాన్ని పంచుకునే దాన్ని. కానీ ఈసారి నేను నా సొంత ఇంటికి దూరంగా, దేశం కాని దేశంలో అది కూడా ఒంట రిగా దీపావళి పండుగ జరుపుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడటంతో నా మనసు కకావికలమైంది. నాతో ఫ్రెండ్స్ ఉన్నప్పటికీ నాకు మాత్రం మా కుటుంబ

సభ్యులు లేని లోటు స్పష్టంగా కనిపించింది' అని చెప్పింది నమిత. నమిత ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే. ఇలా తమ కుటుంబాలకు దూరంగా ఉంటూ దీపావళి పండుగ జరుపుకునే వారు ఎందరో ఉంటారు. కానీ ఇలా ఇంటరిగా ఉండే వారు నమితలాగా బాధపడాల్సిన అవసరం లేదు. 'మనసు ఉంటే మార్గం ఉంటుంది' అనే సామెత అందరికీ తెలిసిందే. ఒంటరిగా ఉన్నాసరే మనం పండుగ సంతోషంగా జరుపుకోవచ్చు.

### ఒంటరితనానికి కారణాలు

ఒంటరిగా ఉండాలని ఎవరూ కోరుకోరు. కానీ జీవితంలో ఎదురయ్యే కొన్ని సంఘటనలు, పరిణామాల కారణంగా కొన్నిసార్లు కుటుంబానికి దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది. ఒకసారి మంచి ఉద్యోగం కోసం కావచ్చు. మరోసారి మంచి చదువుకోసం కావచ్చు. జీవితంలో ఎదురయ్యే అనుకోని సంఘటనలు కొన్ని మనల్ని ఒంటరి వారిగా మిగల్చవచ్చు. ఆ ఒంటరితనం క్రమంగా ఉదాసీనతకు దారితీయవచ్చు.

ప్రపంచంలో ఇలాంటి వారు కోట్ల సంఖ్యలో ఉన్నారు. పండుగలాంటి ముఖ్యమైన సందర్భాల్లో వీరు ఒంటరిగానే మిగిలిపోతుంటారు. అంతమాత్రాన 'ఒంటరి జీవులు' బాధపడాల్సిన అవసరం లేదు. సుఖ సంతోషాలు మన చేతిలోనే ఉన్నాయి. ప్రతి క్షణాన్నీ ఉపయోగించుకుంటూ అది ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయేలా గడిపేస్తూ ఉండాలి. ఇందులోనే మన తెలివితేటలు బయటపడతాయి.

నమిత లాగా బాధపడకుండా మీరు కూడా దీపావళి పండుగను ఎంతో బాగా జరుపుకోవచ్చు. ఈ విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకోండి చాలు!

### హాస్టల్‌లోనే దీపావళి

వినడానికి వింతగా ఉండవచ్చు. కానీ ఇందులో తప్పులేదు. హాస్టల్‌లో ఉండే యువతులంతా కలిసి ఒక కుటుంబంలోని సభ్యులుగా మారిపోయి దీపావళి పండుగ జరుపుకోవచ్చు. ఒకసారి మీ ఇంట్లో దీపావళి ఎలా జరుపుకుంటారో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి.

దీపావళి రోజున అందరూ కలిసి షాపింగ్‌కు వెళ్లండి. తలా కొంత డబ్బు వేసుకుని ఒక చిన్న పార్టీ ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. మీ ఇంటిని అలంక రించినట్లుగానే మీ గదిని అలంకరించుకో వచ్చు. మీకు ఇష్టమైన వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం మీరు ఏదైనా థీమ్ ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.

రంగురంగుల దీపాలు, క్యాండిల్స్, బెడ్‌షీట్ పూలు, బల్బులు మొదలైన వాటితో మీ గదిని అలంకరించుకోండి. ఈ సందర్భంగా మీకు నచ్చిన స్పెషల్ గేమ్ ఆడవచ్చు. ఇలాంటి సమయాల్లోనే మనలో దాగి ఉన్న ప్రతిభ వెలుగు లోకి వస్తుంది. పాడాలని ఉంటే సిగ్గుపడకండి. స్నేహితులతో కలిసి మీ ఇంట్లో మాదిరిగానే పండుగ జరుపుకోండి. అప్పుడు ఒంటరితనం మీ ఛాయల్లోకి కూడా రాదు.

### పాత స్నేహితులను పలకరించండి

ఒకే నగరంలో ఉన్నప్పటికీ ఎన్నోసార్లు తీరిక లేని కారణంగా స్నేహితులను కలుసుకునే అవకాశం దొరక్కపోవచ్చు. దీపావళి పండుగ రోజున మీ స్నేహితులను భోజనానికి ఆహ్వా నించండి. లేకపోతే మీరు మీ స్నేహితులతో కలిసి ఏదైనా కొత్త ప్రదేశానికి వెళ్లండి. లేదా మీరే మీ స్నేహితుల ఇంటికి వెళ్లిరండి. ఇలా చేస్తే దీపావళి పండుగ రోజు ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా గడిచి పోతుంది. మీకు ఇష్టమైతే ఏదైనా రెస్టారెంట్‌కు వెళ్లవచ్చు.

### సహోద్యోగులతో కలిసి గడపండి

ఉద్యోగస్తులు ఆఫీసులో గడిపే కాలం ఎక్కువ. ప్రతి రోజూ సహోద్యోగులను కలు స్తుంటాము. దాంతో సహజంగానే వారు మనకు దగ్గరవుతారు. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఆఫీస్ ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి దీపావళి పండుగ జరుపుకుంటే ఆ ఆనందమే వేరుగా ఉంటుంది. ఒంటరిగా ఉండేవారు తమ సహోద్యోగుల ఇంటికి వెళ్లి వారితోపాటు సంతోషాలను పంచుకోవచ్చు.

### అనాధాశ్రమంలో దీపావళి

దీపావళి పండుగ జరుపుకోవడానికి ఎన్నో పద్ధతులు ఉన్నాయి. వాటి కోసం మీరు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండాలి. మీలో ఉన్న ఒంటరితనాన్ని ఏదైనా వృద్ధాశ్రమం, అనాధాశ్రమానికి వెళ్లి వారి కల్మషం లేని నవ్వుల మధ్య దూరం చేసుకో వచ్చు. వారితో కలిసి వారి అనుభవాలను వింటూ మీరు ఎంతో ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. వృద్ధా శ్రమాల్లో ఉండేవారికి కొత్త వ్యక్తులు కనిపిస్తే ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది. వారి పిల్లలు జ్ఞాపకం వస్తారు. టపాకాయలు తీసుకువచ్చి వారితో 'షేర్' చేసుకోవచ్చు. ఆశ్రమాన్ని ఎంతో అందంగా ముస్తాబు చేయవచ్చు.

మీ స్నేహితులను కూడా వెంట తీసుకు వెళ్లవచ్చు. రంగు రంగుల విద్యుత్ దీపాలతో, కాండిల్స్‌తో, ప్రమిదలతో ఒక్కరోజు కోసమైనా ఆశ్రమాన్ని మీ ఇల్లులాగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. అనాధ బాలల దగ్గరికి వెళ్లినప్పుడు వారు ఎంతో సంతోషిస్తారు. వారికి చిన్న చిన్న బహుమతులు ఇచ్చి సంతోషపరచవచ్చు.

### బహుమతులు, గ్రీటింగ్స్ పంపండి

మీరు మీ ఇంటికి దూరంగా ఉన్నాసరే మీరు ఇంట్లో ఉన్నట్లుగానే అనుభూతి పొందవచ్చు. మీ కుటుంబసభ్యులకు ఫోన్ చేయండి. అందరితో హాయిగా మాట్లాడండి. మీరు తయారుచేసిన గ్రీటింగ్ కార్డులను పంపించండి. వారికి మెయిల్స్ పంపించండి.

దీపావళి పండుగ రోజున గుర్తుగా మీ స్నేహితులతో కలిసి ఫొటోలు తీయించుకోండి. వాటిని మీ కుటుంబసభ్యులకు పంపించండి. ఇలా చేస్తే మీ కుటుంబసభ్యులకు మీరు లేని లోటు కనిపించదు. మీ ఒంటరితనాన్ని దూరం చేసుకోవడానికి ఇంటర్నెట్‌లో మీరు ఛాటింగ్ చేసుకోవచ్చు. వీలైతే వీడియో కాన్ఫరెన్స్ పెట్టుకోవచ్చు.

### క్లబ్‌కి వెళ్లండి

మీకు ఏదైనా సంస్థలో మెంబర్‌షిప్ ఉంటే దీపావళి రోజు అక్కడే గడపండి. మీ స్నేహితులను అక్కడికి తీసుకువెళ్లండి. ఏదైనా ఉమెన్ ఆర్గనైజేషన్‌లో మీరు సభ్యులుగా ఉంటే వారితో కలిసి మీరు దీపావళి పండుగ ఎంతో బాగా జరుపుకోవచ్చు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటుచేసుకోవచ్చు. ●



# స్వర్ణ, ధవళ కాంతులు నిండిపోవాలి ఇంటినిండా...

ఈసారి దీపావళి పండుగను కొంచెం డిఫరెంట్‌గా జరుపుకోండి. ఇల్లంతా రకరకాల కొవ్వొత్తులతో, దీపాలతో, కళాత్మక వస్తువులతో అలంకరించండి. మీ ఇంటిని చూసిన వారు ఆశ్చర్యపోయేలా చేయండి. అలాగే ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన కళాత్మక వస్తువులను మీ బంధువులకు, స్నేహితులకు కానుకగా ఇవ్వండి

దీపావళి పండుగ వచ్చిందంటే చాలు! మార్కెట్‌లో హడావుడి మొదలవుతుంది. రకరకాల కళాత్మక వస్తువులు తళుక్కుమని మెరుస్తూ మనల్ని ఆకర్షిస్తాయి. వీటిని చూడగానే వెంటనే కొనేయాలనిపిస్తుంది. అందులోనూ మరీ ప్రత్యేకంగా కనిపించే వాటిని ధర కొంచెం ఎక్కువైనా ఫరవాలేదు తప్పకుండా కొనేయాలనిపిస్తుంది. ఇలా వెరైటీ కోసం తహ తహలాడే వారంతా పండుగ సందర్భంగా తమ స్నేహితు లకు, బంధువులకు ఒక ప్రత్యేక బహుమతి ఇవ్వాలని కోరుకుంటుంటారు.

ఇవి ఒకసారి పరిశీలించి చూడండి. సృజనాత్మక ఉట్టిపడే శంఖం, ముత్యపు చిప్ప, కొబ్బరి చిప్పలో 24 క్యారెట్‌గోల్డ్, బ్రాంజ్ ప్లేటింగ్, రబ్బర్ ప్లాంట్ లీవ్స్, మేపల్ లీఫ్‌లో గోల్డ్, సిల్వర్ ప్లేటింగ్‌లో ఎన్నెన్ని దీపాలో! విభిన్న ఆకారాల్లో















మైనం నింపి రూపొందించిన ఈ దీపాలను ఇంట్లో వెలిగిస్తే చూసిన వారు మిమ్మల్ని ప్రశంసించకుండా ఉండలేరు. డెకొరేటెడ్ లాంప్స్, ఐటమ్స్ గురించి చెబుతూ ఇషా 'గతంలో సింగపూర్‌లోని ఒక ఫర్మ్ గోల్డ్, సిల్వర్ ప్లేటెడ్ గులాబీలను తయారుచేసేది. మేము ఈ కాన్సెప్ట్‌ను కొద్దిగా మార్చి మా క్రియేటివిటీని జోడించి కొత్త వస్తువులను తయారుచేసాం. గులాబీ పూలతోపాటు ఫనర్స్, ఎంథూరియం, కార్నేరియం, లిల్లీ, ఆర్కిడ్ పువ్వులను కూడా గోల్డ్, సిల్వర్ ప్లేటింగ్‌లో చేసి వాటిని బహుమతులుగా ఇవ్వడానికి వీలుగా డిజైన్ చేసాం. ఇంటి ముందు వేలాడదీసే తోరణానికి బ్రాంజ్, గోల్డ్ ప్లేటింగ్ చేసి సాధారణ సిలిండర్‌నుమా కొవ్వొత్తిని నాలుగువైపులా చుట్టి దానికి ఒక కొత్త రూపం ఇచ్చాం' అని చెప్పింది.






## అద్భుతం, అపురూపం

సాధారణంగా అగర్‌బత్తీ స్టాండ్ అనగానే రెండు అగరుబత్తీలు, వాటికింద ఒక చిన్న స్టాండ్ కనిపిస్తుంది. కానీ ఇషా రూపొందించిన అగర్‌బత్తీ స్టాండ్ ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. స్టాండ్‌లో ఒక మూలన సంపెంగ ఆకు సెట్ చేసింది. అగరుబత్తీ కాలిన తర్వాత రాలే బూడిద ఈ గోల్డ్ ప్లేటెడ్ సంపెంగ ఆకులో పడే విధంగా, ఇతరులకు కానుక రూపంలో ఇవ్వడానికి వీలుగా రూపొందించింది.

'ప్రకృతి సిద్ధంగా మనకు ఆకులు, పువ్వులు లభిస్తాయి. అయితే మేము వీటిని ఆకారం మార్చకుండా ఎంతో జాగ్రత్తగా గోల్డ్, సిల్వర్ ప్లేటింగ్ చేస్తాం. ఇది చేయడానికి నాలుగు రోజులు పడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ మొత్తం 40 దశల్లో పూర్తవుతుంది. దీనికోసం ఎంతో శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. అందుకే మేము ఈ పనిని స్కిల్డ్ వర్కర్‌తోనే చేయిస్తాం' అని చెప్పింది ఇషా.

## ప్రకృతి, కళల మేలు కలయిక

ఇషా రూపొందించే ఎక్స్‌క్లూజివ్ మెటీరియల్‌కు మార్కెట్‌లో చాలా డిమాండ్ ఉంది. ఈ విషయాన్ని వివరిస్తూ 'మేము తయారుచేసే హ్యాండ్‌మేడ్ వస్తువుల్లో కాపర్ లీవ్స్, గోల్డ్, సిల్వర్ ప్లేటెడ్ ట్రేకి మంచి డిమాండ్ ఉంది. దీన్ని కేవలం ట్రేలాగానే కాదు డెకొరేటివ్ ఐటమ్‌లాగా గోడపై వేలాడదీయవచ్చు. ప్లేటెడ్



మ్యాంగోలీవ్స్‌ను కూషన్ కవర్లపై, తెరపై అంటించి ఇంట్లో రాచరిక వైభవాన్ని సృష్టించవచ్చు. అలాగే ప్లేటెడ్ గులాబీ మొగ్గలను పూలకుండీల్లో అలంకరించి ఇంటి అందాన్ని మరింత పెంచుకోవచ్చు. ప్లేటెడ్ గోధుమ మొలకలను గదిలో అలంకరిస్తే ఆ గది అందం మరింత పెరుగుతుంది' అని చెప్పింది.

'మేము తయారుచేసే కళాకృతులను మా కస్టమర్లు వెడ్డింగ్ కార్డులతోపాటు ఇవ్వడానికి తీసుకువెళతారు. కార్పొరేట్ ఆఫీసుల్లో పనిచేసేవారికి కానుకలుగా ఇవ్వడానికి ఇవి ఎంతో బాగుంటాయి. చిన్న పిల్లలకూ ఇవి నచ్చుతాయి' అని వివరించింది ఇషా.

మీరు కూడా ఇలాంటి కళాత్మక వస్తువులతో మీ ఇంటిని అలంకరించుకోండి. వీటిని మీ బంధువులకు, స్నేహితులకు కానుకలుగా ఇవ్వండి. ఈ దీపావళి పండుగ రోజున మీ ఇళ్లు కానుకలతో నిండిపోవాలి. ●



పెళ్లి రెండు మనసులకు సంబంధించిన అంశం. రెండు కుటుంబాల మధ్య ఇది వారధి నిర్మిస్తుంది. పెళ్లి తర్వాత ఇంట్లోకి వచ్చే కొత్త వ్యక్తులకు అంతా కొత్తగా ఉంటుంది. పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడానికి వారికి కొంత సమయం పడుతుంది.

ఈ లోగా దీపావళి పండుగ లాంటి సందర్భం వస్తే వారు ఎలా రియాక్ట్ అవుతారు? వాస్తవానికి పండుగలు వచ్చినప్పుడే నలుగురూ ఒక చోట చేరతారు. పరస్పరం ఆలోచనలు పంచుకుంటారు. ఒకరి అభిప్రాయాలు మరొకరికి తెలుస్తాయి.

వర్ష, రేవతి విషయంలో ఏం జరిగిందో ఒకసారి చూద్దాం. దసరా పండుగ రోజునే వర్ష పెళ్ళి జరిగింది. ఆమె అత్తగారు కోడలు ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టగానే తన బాధ్యతలన్నీ ఆమెకు అప్పగించేసింది.

'నేను ఇప్పటిదాకా కుటుంబ వ్యవహారాలన్నీ చూసుకుంటూ వచ్చాను. ఇక నుండి నువ్వే చూసుకో. రాబోయే దీపావళి పండుగ పనులన్నీ నీ చేతి మీదుగానే జరగాలి' అని ఇంటి తాళం చెవులు ఇచ్చేసింది.

దీపావళి పండుగ రానే వచ్చింది. కానీ ఆ

**ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టిన కొత్త కోడలికి మొదటి పండుగ దీపావళి. అయితే ఆ రోజున ఆమె పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? మిగతా కుటుంబ సభ్యులతో ఆమె అంత త్వరగా కలవక పోవచ్చు. కాబట్టి ఈ పండుగ మధుర క్షణాలు ఆమెకు ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోయేలా చేయాలంటే మిగతా కుటుంబసభ్యులు ఆమె మనసును చదివే ప్రయత్నం చెయాలి**

# కొత్త కోడలి మొదటి పండుగ

రోజు వర్ష ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంది. అన్ని పనులు చక్కగా చేయాలని ప్రయత్నించింది. కానీ వీలు కాలేదు. కొత్త వాతావరణంలో ఆమె ఇమడలేకపోయింది. కుటుంబసభ్యుల మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకునే అవకాశం ఆమెకు లభించలేదు.

ఇక రేవతి విషయం తీసుకుందాం. ఆమె పెళ్ళి కూడా దసరా రోజే జరిగింది. కానీ పెళ్ళైన 20 రోజుల తర్వాత కూడా ఆమె వ్యవహారశైలి మారలేదు. ఉదయం ఆలస్యంగా లేవడం, కాఫీ కోసం ఎదురుచూడటం ఆమెకు అలవాటుగా మారింది. ఆమె అత్తగారు మాత్రం కోడలిని ఏమీ అనకుండా కాఫీ, టిఫిన్, భోజనం అన్నీ సమయానికి కోడలికి అందించేది.

దీపావళి పండుగ వచ్చింది. ఆ రోజు కూడా రేవతి పద్ధతి మారలేదు. ఆ రోజున ఆమె ఆడపడుచులు తమ వదినను చూడడానికి వచ్చారు. ఆ సమయానికి రేవతి ముఖం కడుక్కోకుండా, స్నానం లేకుండా అలాగే బెడ్‌పైన కూర్చొని వారికి దర్శనమిచ్చింది.

ఈ రెండు ఉదాహరణల్లో మనకు రెండు విషయాలు స్పష్టంగా చెబుతాయి. ఒకటి కొత్త కోడలు, అత్తవారింట్లోని సభ్యుల మధ్య సమన్వయ లోపం, రెండవది కొత్త కోడలు మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోకపోవడం.

## పండుగ లాభాలు

పండుగ ఏదైనా సరే అది రొటీన్ లైఫ్‌ని ఫ్రెష్‌గా మారుస్తుంది. అందరి ముఖాల్లో ఆనందం తాండవిస్తుంది. దీన్ని మాటల్లో వర్ణించలేం. ఈ పండుగలు జీవితంలో రంగులను నింపుతాయి. సంతోషకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి. ఎటు చూసినా ఆహ్లాదమే కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి ప్రత్యేక పరిస్థితులు కనిపించే పండుగ రోజున కొత్త కోడలిని మిగతావారు అంతగా పట్టించుకోరు. తమ సంతోషాన్నే చూసుకుంటారు.

ఎన్నోసార్లు కొత్త కోడలు చెప్పే విషయాలను పెద్దగా పట్టించుకోరు. అప్పుడు వారికి పండుగ సంతోషం ఎలా లభిస్తుంది? ఆచారం పేరుతో నానా రకాల పనులు చెప్పి చేయించి ఏదో మొక్కుబడిగా ఆమెకు ఇంత పడేస్తే అది పండుగెలా అవుతుంది?

## 'రోబోట్లలాగా తయారుచేయకండి

'హమ్మయ్య ఇన్నాళ్లకి మా ఇంటికి కోడలు వచ్చింది. ఇక నాకు పని తప్పింది' అని చాలామంది అత్తలు కొత్త కోడలు ఇంట్లోకి రాగానే పనులన్నీ ఆమెకు వదిలేస్తారు.

పండుగ రోజున కూడా అంతే! మరికొంతమంది పండుగను నిష్ఠగా జరపాలని చెప్పి మరింత మూర్ఖంగా ప్రవర్తిస్తారు. కోడలితో నానా రకాల పనులన్నీ చేయిస్తారు.

ఇలా చెప్పకపోతే ముందు ముందు తనపై కోడలు పెత్తనం చెలాయిస్తుందని భయపడతారు. కానీ ఇది సరియైన పద్ధతి కాదు. నిజానికి కోడళ్లకి పండుగ రోజు తమ పుట్టింట్లో జరుపుకున్నట్లుగా ఉండాలని ఉంటుంది. కాబట్టి అత్తగారింట్లో ఆమెకు పుట్టింటి వాతావరణాన్ని కల్పించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ప్రతి విషయాన్నీ తన భర్తతో చెప్పేదాకా తీసుకెళ్లకూడదు. సున్నితంగా ఆమెకు నచ్చచెప్పాలి.

కొత్త కోడలు సంతోషాన్ని రెట్టింపు చేయడానికి దీపావళి రోజున ఆమెకు నచ్చిన వస్తువులను బహుమతులుగా ఇచ్చి ఆమెను సర్‌ప్రైజ్ చేయవచ్చు.

## కోడలికి సహకరించండి

చాలామంది అత్తగార్లు కొత్త కోడలు తమ ఇంటికి కొత్తగా వచ్చిందన్న విషయాన్ని పక్కన బెడతారు. ఆమెకు అంతా తెలుసు కదా, కొత్తగా చెప్పేదేముంది? అని అంటుంటారు.

## స్వీట్స్ మెమొరీస్

పండుగ రోజున తినుబండారాలను ఏదో మొక్కుబడిగా పంచకండి. అవి ఎదుటివారిని ప్రసన్నులను చేయాలి. దూరాలు తగ్గిపోవాలి. అప్పుడే మీరిచ్చే కానుకలకు విలువ పెరుగుతుంది. అంతేకాదు మీరు మీ కొత్తతరం నుండి అనంతమైన ప్రేమానుభూతులను స్వంతం చేసుకోగలరు.

ఆమెకు పండుగ రోజున తన తల్లిదండ్రులు గుర్తుకు రావచ్చు. వారితో గడిపిన క్షణాలు గుర్తుకురావచ్చు.

ఇలాంటివి ఆమె మరిచిపోయేలా అత్తగారింట్లోని కుటుంబసభ్యులు ప్రయత్నించాలి. పండుగ రోజున ఆమెకు చిన్న చిన్న పనులు చెప్పండి. ఒత్తులు వేయమని చెప్పవచ్చు. పసుపు, కుంకుమ అద్దమని చెప్పవచ్చు. మాలలు అల్లమని చెప్పవచ్చు. ఇలా ఆమె మనసు పుట్టింటివైపు మళ్లకుండా చేయవచ్చు.

మీరంతా పిండి వంటలు తయారుచేయడంలో మునిగిపోయి ఉంటే మీ కోడలు ఏం చేస్తుందో గమనించండి. ఆమె ఒంటరిగా ఉంటే పిలిచి దగ్గర కూర్చోబెట్టుకోండి. ఆమెకు నచ్చిన విషయాలు మాట్లాడండి.

ఆమె బాడీ లాంగ్వేజీని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. చెప్పడానికి ఆమె సంకోచిస్తుంటే బలవంత పెట్టకండి. ఆమె మనసులో ఉన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

## పండుగ పండుగలాగే ఉండాలి

మీ కుటుంబసభ్యులను ఒక చోట చేర్చి వారితో ఏదైనా గేమ్ ఆడండి. ఈ ఆటలో కోడలికి అవకాశం ఇవ్వండి. అంత్యాక్షరి లాంటి ఆటలు ఆడుకోవచ్చు. ఇలా ఆడుకుంటున్నప్పుడు కొత్త కోడలు మిగతా వారితో సులభంగా కలిసిపోతుంది. ఆమెలో ఉన్న సంకోచం తొలగిపోతుంది.

## ఇలా ముగించండి

పండుగ రోజున పనులన్నీ పూర్తయ్యాక మతాబులు కాల్చాక, టపాకాయలు పేల్చాక, స్వీట్స్ తిన్నాక మిగిలిన పనంతా కోడలిపై వేయకండి. ఇలాంటి ఆలోచన రావటమే పొరపాటు. ఇలాంటప్పుడు కుటుంబసభ్యులంతా కలిసి పనిచేస్తూ ముచ్చటించుకుంటూ ఆమెకు అవకాశం ఇవ్వాలి. అప్పుడు ఆమె తానుకూడా ఇంట్లో ఒక భాగమేనని భావిస్తుంది. ●




అతని రాకకై
ఎదురుచూసేను...!



నాలోనే ఉన్నావని చూడలేక
నీ కోసం వెతికా ఎక్కడెక్కడో...

మెజెంటా కలర్‌పై జరీ వర్క్
ఫిష్ కట్ లంగా విత్ మ్యాచింగ్
యాక్సరీస్.



చూపులు గారడి చేసాయి!
పెదవులు ప్రేమను ఒలకబోసాయి!!

స్కై బ్లూ కలర్‌పై సీక్వెన్స్ వర్క్
బ్రైడల్ లంగా.



ఆ నీలాల కురులు, ముంగురులు!
చూస్తుంటే ఏమైనా చెయ్యాలనిపిస్తుంది నాకు!!

ఎర్రని రంగు లంగాపై మెరూన్ కలర్ బ్లౌజ్,
సీక్వెన్స్ స్టోన్ వర్క్ కాంబినేషన్.



సిగ్గుపడకు, నేను మొగ్గైపోతాను!
దాచుకోకు నేను డీలా పడిపోతాను!!

పీచ్ కలర్ లంగాపై హెవీ స్టార్ వర్క్ విత్ మ్యాచింగ్ జ్యూయలరీ డ్రెస్.

కనులు మూసినా నువ్వే!
కనులు తెరచినా నువ్వే!!

ఎరుపు, ఆకుపచ్చని కాంబినేషన్‌పై
జరీ, స్టోన్ వర్క్‌తో అలంకరించిన లెహెంగా.





నగు మోము... నీ రూపం!
చూస్తే యమపాశమే!!

లెమన్ ఎల్లోపై గ్రీన్ పాచ్ కుందన్ వర్క్‌తో అలంకరించిన లహెంగా.



గతంలో కేవలం ముఖ సౌందర్యాన్ని బట్టి ఒక వ్యక్తి అందాన్ని అంచనా వేసేవారు. 'బొద్దుగా ముద్దబంతి పువ్వులా' ముద్దుగా ఉందని బొద్దుగా ఉండే అమ్మాయిల గురించి మాట్లాడుకునేవారు. కాలంతోపాటు మనిషి ఆలోచనా ధోరణిలోనూ మార్పు వచ్చింది. అందం అంటే ముఖ సౌందర్యంతో పాటు సన్నజాజి తీగలాంటి శరీరాకృతిని కూడా కలిగి ఉండాలనేది నేటి పరిభాష.

కానీ ఇప్పుడు స్లిమ్‌నెస్ మెయిన్‌టైన్ చెయ్యడం చాలా కష్టమైన విషయంగా మారింది. ఉరుకుల, పరుగుల యుగంలో మనందరం ఫాస్ట్ ఫుడ్స్‌కి బాగా అలవాటుపడిపోయాం. ఊబకాయానికి ఈ ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ ముఖ్య కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఇదే కాదు ఇంట్లో చేసుకోదగ్గ చిన్న చితకా పనులకు కూడా మనం మెషీన్లతో చేయించుకోవడానికి అలవాటుపడిపోయాం. దాంతో శారీరానికి తగినంత శ్రమ లేకుండాపోయింది.

ఫలితంగా ఊబకాయానికి చేరువైపోతున్నాం. మరి ఈ సమస్య నుండి బయటపడటం ఎలా? ముందుగా మన శరీరంలో బాగా పేరుకుపోయిన కొవ్వును తగ్గించుకోవాలి.

దీనికోసం ఆహారం అలవాట్లలో మార్పులు, దినచర్యలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పక వ్యాయామం చేయాలి. అప్పుడే 'ఐడియల్ ఫిగర్' మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు.

'ఐడియల్ ఫిగర్'ను సొంతం చేసుకున్న మెరుపు తీగలాంటి మోడల్ బరఖా కౌల్ సౌందర్యం వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యం ఆమెనే అడిగి తెలుసుకుందామా? 'నేను ఎప్పుడూ సమతుల ఆహారాన్నే తీసుకుంటాను. వారంలో ఐదు రోజులు ఇంట్లో వండిన మామూలు ఆహారాన్నే తీసుకుంటాను. వీకెండ్స్‌లో రెండు రోజులు బిర్యానీ లేదా నాకిష్టమైనదేదైనా బయట తింటాను.

కానీ వీలైనంత వరకూ నూనెలో వేయించిన వాటి జోలికిపోను. ప్రతి రోజూ డాన్స్, జాగింగ్, వ్యాయామం చేస్తూ ఉంటాను. ప్రొటీన్లు,

విటమిన్లు ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకునే ప్రయత్నం చేస్తాను. సాధ్యమైనంత వరకూ నా పనులన్నీ నేనే స్వయంగా చేసుకుంటాను' అని తన 'ఐడియల్ ఫిగర్'కు అసలు కారణాల్ని తెలియజేసింది బర్ఖా కౌల్.

'ఐడియల్ ఫిగర్' సొంతం కావాలంటే కేవలం ఆహారంపై శ్రద్ధ పెడితే సరిపోదు. వ్యాయామం చేస్తే సరిపోదని తెలిసిపోయింది కదా! దినచర్యలో ఎన్నో మార్పులు చోటు చేసుకుంటేనే 'ఐడియల్ ఫిగర్'ను సొంతం చేసుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది మరి!

## సమతుల ఆహారం

- డైటింగ్ చెయ్యడం అంటే ఆకలితో కడుపు మాడ్చుకోవడం అని కాదు. అన్నింటికంటే ముందు నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు తినడం మానుకోవాలి. ఉడికించిన ఆహారంతో పోలిస్తే వీటిలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
- భోజనానికి ముందు నీళ్లు తాగాలి. అలాగే సలాడ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఏర్పరచుకున్నట్టయితే క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారానికి దూరంగా ఉండవచ్చు.
- ఉప్పు, చక్కెర తగ్గించి తీసుకోవాలి. ఉప్పు కారణంగా శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండి శరీరం ఉబ్బుతుంది. అలాగే చక్కెరతో కూడా మనిషికి ఊబకాయం వస్తుంది.

సాక్షి ఒక డైటీషియన్. 'మనం తినే పళ్లు మన శరీరానికి కావలసిన చక్కెరను చక్కగా అందజేస్తాయి. ఇదే మన శరీరానికి చక్కగా సరిపోతుంది. ఇంతకంటే ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోదలచినవారు రోజూ ఒక చిన్న చెమ్చాతో 3-4 చెమ్చాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆహారంలో ఆకుపచ్చని కాయగూరలు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి' అని చెప్పింది సాక్షి.

## దినచర్యలో మార్పులు

- ప్రతి రోజూ నియమిత సమయంలోనే ఆహారం తీసుకోవాలి. నోరూరిస్తోంది కదా! అని ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఏది పడితే అది నోట్లో వేసుకోవద్దు.
- ఉదయంపూట సరిపడ మోతాదులో

## వ్యాయామం

- ఒక చేతి వేళ్లను మరొక చేతి వేళ్లల్లోకి తీసుకుని అలాగే తల వెనక భాగానికి చేతుల్ని తీసుకోవాలి. రెండు కాళ్లనూ కాస్త దూరంగా జరిపి నడుం కింది భాగాన్ని టైట్‌గా చెయ్యాలి. నడుం పైభాగాన్ని '1, 2, 3' అంటూ అంకెలు లెక్కపెడుతూ ఎడం వైపుకు వంగే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. తర్వాత '4' అంటూ నిటారుగా నిల్చోవాలి. ఇదే విధంగా రెండో వైపు చెయ్యాలి. ఈ వ్యాయామం నడుం సన్నబడేందుకు దోహదపడుతుంది.
- రెండు పాదాలు ఒక దాన్ని ఒకటి తాకేలా నుంచుని, మునివేళ్ల మాత్రమే నేలను తాకేలా స్ప్రింగ్ మాదిరిగా పైకి, కిందికి ఎగరాలి. అంటే మునివేళ్లను నేలకు ఆనించి ఉంచి, మడమలను మాత్రం కిందికి, పైకి కదుపుతూ ఉండాలి.
- రెండు చేతుల్ని ముందుకు చాపి పిడికిలి బిగించాలి. కుడి కాలు మడమ దగ్గర వంచి వెనక్కు పెట్టాలి. అలాగే కుడిచేతిని మోచేతి దగ్గర వంచి ఛాతీ నిండుగా గాలి పీల్చుకోవాలి. గాలిని బయటకు వదులుతూ ఒక్కసారిగా దూకినట్లు పూర్వపు స్థితికి చేరుకోవాలి. ఇలా ఎన్నో సార్లు చెయ్యాలి. పూర్వపు స్థితికి వచ్చేటప్పుడు మాత్రం కాలి మడమతో పిరుదులపై చిన్నగా తట్టినట్టు చెయ్యాలి.

## ఆధునిక ఉపకరణాలు

ఊబకాయం నుండి విముక్తి పొందేందుకుగాను రకరకాల స్లిమ్మింగ్ గెజెట్స్ మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. శరీరంలో వివిధ భాగాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగించేందుకుగానూ వీటిని ఉపయోగిస్తారు. స్లిమ్మింగ్ గెజెట్స్, వైబ్రేటరీ బెల్ట్ మసాజర్, న్యూమేటిక్ బెడ్ మసాజ్, ఎలక్ట్రిక్ సైకిల్, వెస్ట్ ట్రిమ్మర్, హెల్త్ వాకర్, టమ్మీ రోలర్, ఫైరోలర్ లాంటి ఎన్నో ఆధునిక సాధనాలు మార్కెట్లో సులభంగా లభిస్తున్నాయి.

వీటిని కొనుక్కుని ఇంటి దగ్గరే ఉపయోగించవచ్చు. ఇష్టమైనవారు జిమ్ లేదా పార్లర్‌కు వెళ్లి వీటి సహాయంతో సన్నబడే ప్రయత్నం చెయ్యవచ్చు. పార్లర్స్‌లో స్లిమ్మింగ్ కోర్సు తీసుకోవచ్చు. ఈ స్లిమ్మింగ్ కోర్సులు ఒక నెల, మూడు నెలలు లేదా ఆరు నెలలు... ఇలా మూడు రకాలుగా లభిస్తాయి. పార్లర్‌ని బట్టి తేడాలుండే అవకాశమూ లేకపోలేదు.

ఈ విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని పనిచేస్తే ఎవరైనా సరే 'ఐడియల్ ఫిగర్' సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఒక ముఖ్యమైన విషయం. వీటిని ఆచరించే ముందు డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరిచిపోవద్దు. ●

# 'ఐడియల్ ఫిగర్స్' యుగం

**మీరూ స్లిమ్‌గా, ట్రిమ్‌గా ఉండాలనుకుంటున్నారా? అయితే దానికి కేవలం డైట్, ఎక్సర్‌సైజులు సరిపోవు. మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి**

ఆహారం కొద్ది మోతాదులోనే తీసుకున్నా, పొట్ట చక్కగా నిండుతుంది. ఎన్నో లాభాలూ చేకూరుతాయి.

- పాలు తాగడం మాని మజ్జిగ తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మజ్జిగలో శక్తి ఎక్కువ. క్యాలరీలు తక్కువ.
- ఏం తిన్నా విశ్రాంతిగా ఓ చోట కూర్చుని తినే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఆహారాన్ని చిన్న పళ్లెంలో పెట్టుకుని తిన్నట్టయితే ఎక్కువ ఆహారం తిన్న సంతృప్తి లభిస్తుంది.
- ఏ ఆహారంలో ఎన్ని క్యాలరీలు ఉన్నాయి? అన్న విషయంపై అవగాహన

ఆహారాన్ని బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా తీసుకుంటే రోజంతా శ్రమించేందుకు కావలసిన శక్తి శరీరానికి, మెదడుకు లభిస్తుంది. కానీ రాత్రిపూట ఎక్కువ మోతాదులో ఆహారం తీసుకుంటే పొట్టలో ఎసిడిటీ ఏర్పడుతుంది.

- తడి గుడ్డతో ఇల్లు తుడవడం, బట్టలుతుక్కోవడం, ఇతర చిన్న చిన్న క్లీనింగ్ పనులు ఎవరికి వారే స్వయంగా చేసుకోవాలి.
- వాకింగ్ అలవాటు చేసుకోవాలి. లిఫ్టుకు బదులు మెట్ల మార్గం వాడే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.
- ఉదయం, రాత్రి ఆహారం తీసుకున్నాక అలా నడుచుకుంటూ షికారుకెళ్లాలి.
- **వారంలో ఏదో ఒక రోజు ఉపవాసాన్ని పాటిస్తే శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. అలా అని చెప్పి ఉపవాసం పూర్తయిన వెంటనే నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు తినెయ్యకూడదు. తేలికపాటి ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి.**

# తీపి గురుతులు ఇవి!











చాక్లెట్లు, డ్రైఫ్రూట్స్, మిఠాయిలు, పుష్పగుచ్ఛాలతో పాటు బోలెడంత ప్రేమ. మనసుకు చేరువైన వారికి ఇవ్వండి ఈ తీయని కానుకలను. ●



















# ఫర్నీచర్ శుభ్రంగా ఉంచుకోవడమెలా?

-గృహశోభ ప్రతినిధి

మనలో చాలామంది మార్కెట్లోకి కొత్త ఫర్నీచర్ రాగానే ముచ్చటపడి కొనేస్తుంటారు. ఇంట్లోకి తెచ్చుకుంటారు. కానీ ఆ తర్వాత వాటి శుభ్రత గురించి పట్టించుకోరు

ఇల్లు అందంగా ఉన్నంతమాత్రాన సరిపోదు. ఆ ఇంట్లో ఉన్న ఫర్నీచర్ శుభ్రంగా ఉండాలి. అప్పుడే ఆ ఇంటి వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది. ఇంటి అందాన్ని ఇనుమడింప చేయడంలో ఫర్నీచర్ ప్రధానపాత్ర నిర్వహిస్తుంది.

చాలాసార్లు మనలో చాలామంది ఫర్నీచర్ విషయంలో నిర్లక్ష్యం చూపుతారు. దాంతో వాటికి మచ్చలు ఏర్పడటం, మరకలు పడడం, గీతలు పడడం జరుగుతుంది. ఇలా ఫర్నీచర్ చెడిపోకుండా ఉండాలంటే మనం తప్పనిసరిగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హైదరాబాద్ నగరంలోని సామిల్స్ యజమానులు, కార్పెంటర్స్ అందించిన ఆ జాగ్రత్తలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

- ఫర్నీచర్‌ను ఎప్పుడూ ఎండలో ఉంచకూడదు. ఎండలో ఫర్నీచర్ చెక్క అతుకుల నుండి విడిపోతుంది. రంగు వెలిసిపోతుంది. అలాగే ఫర్నీచర్‌ను మంటలు ఎగిసిపడే వేడి ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉంచాలి. వేడి ప్రభావంతో ఫర్నీచరు సంకోచిస్తుంది.
- శుభ్రం చేయడానికి వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్ ఉపయోగించాలి. ప్రతిరోజూ ఫర్నీచర్‌పై ఉన్న దుమ్మును శుభ్రం చెయ్యాలి.
- సోఫా మీద కానీ, ఇతర ఫర్నీచర్‌పై కానీ మచ్చలు పడ్డా, ఏమైనా పడిపోయినా దానిని పొడిబట్టతో శుభ్రం చెయ్యాలి.
- లెదర్ ఫర్నీచర్, కాయర్ ప్రోడక్ట్స్ లెదర్ ఫర్నీచర్ స్టోర్స్‌లో లభిస్తాయి. కొన్ని కంపెనీలు 'ఫర్నీచర్ క్లీనర్'ఇస్తాయి. దాన్ని ఉపయో గించవచ్చు.
- ఉడెన్ ఫర్నీచర్‌ను అన్ని కాలాల్లోనూ జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఇలాంటి ఫర్నీచర్‌పై మేలామైన్ పాలిష్ చేయించుకోవాలి. వర్షాకాలంలో ఇది వాటర్ రెసిస్టెంట్‌లా పనిచేస్తుంది.
- అన్నిటికంటే ముందుగా చెక్క, లెదర్‌తో

తయారైన వస్తువులపై కీటకాలు దాడి చేస్తుంటాయి. కాబట్టి ఫర్నీచర్‌ను వాటి బారి నుండి కాపాడుకోవాలి.

- స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ విషయంలో ఆలోచించాల్సిన పని లేదు. అవి మెయింటెనెన్స్ ఫ్రీ (నిర్వహణ అవసరం లేనివి)గా ఉంటాయి. స్టీల్ ఫర్నీచర్ కొనేటప్పుడు మంచి క్వాలిటీ స్టీల్‌ను ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- ఫర్నీచర్‌ను ఎప్పుడూ పొడిబట్టతోనే శుభ్రం చెయ్యాలి. శుభ్రం చేయడానికి తడిబట్ట ఉపయోగించకూడదు. అలా చేస్తే ఫర్నీచర్‌కి ఉన్న పాలిష్ తొలగిపోయి, మెరుపు తగ్గిపోతుంది.
- ఫర్నీచర్ పాలిషింగ్ పోయినట్టుగా కానీ, ఊడిపోతు న్నట్టుగా కానీ మీకు అనిపిస్తే వాటికి మళ్ళీ పాలిషింగ్ చేయించుకోవచ్చు.
- మీ ఫర్నీచర్‌కి ఏదైనా కొవ్వొత్తి లేదా మైనం లాంటి మరకలు పడితే కత్తిని వేడి చేసి కానీ, స్ప్రేతోకానీ దానిని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.
- ఫర్నీచర్‌పై తేలికపాటి మచ్చలు పడ్డా, రంగు వెలిసిపోయినా మళ్లీ పాలిష్ చేయించుకోవాలి.
- అన్‌ఫినిష్డ్ ఉడ్, పెయింటెడ్ ఉడ్‌ను ప్రతిరోజూ శుభ్రం చెయ్యడం అవసరం.
- మీరు ఉడ్ ఫర్నీచర్‌ను ఎక్కువకాలంపాటు జాగ్రత్త పెట్టుకోవాలని ఆశిస్తే సాలిడ్ ఉడ్ ఫర్నీచర్‌ను ఉపయోగించండి. ఇవి మురికిగా మారినప్పుడు తడిబట్టతో తుడవచ్చు.





- బోర్డు లేదా ప్లైవుడ్‌తో లామినేట్ చేసిన ఫర్నీచర్‌పై ఎక్కువ బరువైనవి కానీ, ఎక్కువ వేడిగా ఉన్న సామాన్లు కానీ పెట్టకూడదు. అలాచేస్తే పై ఉడ్ ఊడి వస్తుంది. వీటిని రోజూ పొడి కాటన్ బట్టతో శుభ్రం చెయ్యాలి.
- టేకుతో చేసిన ఫర్నీచర్‌కు చెదలు పట్టవు. కాబట్టి దీనిని ఉపయోగించడం మంచిది.
- వర్షాకాలం రావడానికి ముందే మీ ఫర్నీచర్‌కు పెయింట్ లేదా వార్నిష్ పూత తప్పనిసరిగా వేయించుకోవాలి. చెదలు పట్టకుండా ఉంటాయి.
- లివింగ్ రూంలో, తోటలో క్యాజువల్ లుక్ ఇచ్చే కేన్ ఫర్నీచర్‌ను వర్షం నుండి కాపాడు కోవాలి. ఒకసారి వాటికి నీళ్లు తగిలాయంటే అది నలుపు రంగులోకి మారి పోతుంది. ఫంగస్ వచ్చేస్తుంది.
- చాలా రోజులపాటు బయటికి వెళ్లే పరిస్థితులు ఏర్పడితే ఫర్నీచర్‌ను బట్టతో కప్పి ఉంచాలి. అలా చేస్తే వాటిమీద దుమ్ము, మట్టి పేరుకుపోవు.
- ఫర్నీచర్‌పై ఫ్రెంచ్ పాలిష్ చేయించుకుంటే దీని విషయంలో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎక్కువ వర్షం, ఎక్కువ తేమ ఈ ఫర్నీచర్‌ని ధ్వంసం చేస్తాయి. ●

# అందమైన హెయిర్ స్టయిల్‌కి

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

చిక్కు ముడి జుట్టుకి
నిపుణుల చిట్కాలివిగో...

అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలనుకునే వారికి ముఖ సౌందర్యంతోపాటు వత్తయిన జుట్టు కూడా అవసరమే. అందమైన జుట్టు మహిళల సౌందర్యానికి మరింత శోభనిస్తుంది. ఈ విషయంలో ఎంతోమంది నిపుణులు పరిశోధనలు చేసి పలు ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెలుగులోకి తెచ్చారు.

పొడవైన జుట్టు, గిరజాల జుట్టు అందాన్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తుందని, ఆకర్షణీయమైన హెయిర్ స్టయిల్ కోసం కృత్రిమ సౌందర్య సాధనాలను వాడుతుంటారని నిపుణుల అభిప్రాయం.

ప్రస్తుత ఫ్యాషన్ యుగంలో మారుతున్న 'ట్రెండ్'కి తగినట్లు శిరోజాల అలంకరణకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. దేశ, కాల వాతావరణాలను బట్టి కేశాలంకరణ మారుతూ వస్తోంది.

'సహజంగా యువతులు తమ జుట్టు నల్లగా, మరింత ఒత్తుగా ఉండాలని కోరుకుంటా'రని ఫ్రెంచ్ హెయిర్ స్టయిలిష్ టెడీ ఛార్లెస్ అభిప్రాయం. దీనికోసం వారు సహజ సిద్ధమైన పద్ధతులతోపాటు కృత్రిమ కేశ సౌందర్య సాధనాలను ఇష్టపడుతుంటారు. జుట్టు పల్చగా ఉన్నా, పొడి పొడిగా రాలిపోయి ఊడిపోతున్నట్లున్నా కేశ సంరక్షణకు తప్పనిసరై కొన్ని కృత్రిమ సాధనాలు వాడుతుంటారని ఛార్లెస్ చెబుతున్నారు. ఛార్లెస్ ఇచ్చిన సూచనలు ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాం.


టెడీ ఛార్లెస్

- చిక్కుపడిపోయిన జుట్టు మళ్లీ మామూలుగా కావాలంటే 'బ్యాక్ కూంబింగ్' తప్పనిసరి.
- తడిసిన జుట్టు ఆరడానికి డ్రయ్యర్ ఉపయోగించాలి. కొద్దిసేపటికే జుట్టు ఆరిపోయి వత్తుగా కనిపిస్తుంది.

# అరుదైన చిట్కాలు

- నుదుటి పైవరకు వెంట్రుకలు వస్తే స్పేపింగ్ ఫ్రెంచ్ చేస్తూ నెమ్మదిగా జుట్టును 'పిన్ అప్' చేస్తే స్టయిలిష్‌గా కనిపిస్తారు.
- కండిషనర్ లాంటివి వాడేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. బలంగా రుద్దినట్లు కాకుండా మృదువుగా తలవరకే అప్లయి చేస్తే జుట్టు రాలిపోకుండా చూసుకోవచ్చు, చూడడానికీ బావుంటుంది.
- అర్జెంట్‌గా బయటికి వెళ్లాల్సి వస్తే జుట్టు జిడ్డుగా, చికాగ్గా అనిపించకుండా కిందికి దువ్వుకుని వదులుగా ఉన్న జుట్టును చేతివేళ్లతో ఒక్కసారి మసాజ్ చేస్తూ హెయిర్ స్ప్రే చేసుకుంటే చాలు. క్షణాల్లో రెడీ అయిపోవచ్చు.
- జుట్టు అదే పనిగా రాలిపోతున్నా, వెంట్రుకలు



జమాల్ హమ్మదీ

తగ్గిపోతున్నా చిక్కు తీసి దువ్వుకోండి. 'నెక్స్ట్ లైక్ లుక్' వస్తుంది. నిగనిగలాడే జుట్టును అందరూ ఇష్టపడతారు. మెరిసే జుట్టు కోసం పారిస్‌లో ఉన్న హెయిర్ డ్రెస్సర్ జమాల్ హమ్మదీ చెప్పిన ఈ చిట్కాలు పరిశీలించండి.

- క్రమం తప్పకుండా ట్రిమ్మింగ్ చేస్తే అందమైన జుట్టు చెదిరిపోదు.
- ఆరోగ్యవంతమైన, మెరిసే జుట్టు కోసం తలవెంట్రుకలు, చర్మం ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
- తడిసిన జుట్టు ఆరబెట్టుకునేటప్పుడు అదే పనిగా టవల్‌తో రుద్దకుండా సున్నితంగా తుడుచుకోవాలి. తడి జుట్టును ఒత్తిడిగా దువ్వినా, రుద్దినా మెదడుపై ప్రభావం చూపవచ్చు.
- మెరిసే జుట్టు, ఆరోగ్యవంతమైన కేశాల కోసం ఇ-విటమిన్ కలిసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. యాపిల్, రేగుపండ్లు, పప్పు దినుసులు, డ్రై ఫ్రూట్స్ బాగా తినాలి.
- వేడి నీళ్లతో స్నానం చేసిన తర్వాత కొంచెం చల్లటి నీళ్లతో ఒక్కసారి తల తడిపితే మంచిది. జుట్టు గట్టిపడడంతో పాటు మెరుపు తగ్గకుండా ఉంటుంది.
- నాసిరకం దువ్వెనలు కాకుండా నాణ్యమైనవి వాడాలి. హెయిర్ ఆయిల్ విషయంలో మరింత జాగ్రత్త అవసరం.
- ఆహారంలో 'ఐరన్' శాతం ఎక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి.



డా॥ ప్రొఫెసర్ ఫ్యూస్కో

విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు కలిసిన ఆహారం బాగా తీసుకోవాలని జమాల్ సూచిస్తున్నారు. జుట్టు రాలిపోతున్నా, వెంట్రుకలు ఒత్తుగా రాకపోయినా, ఇతర కేశ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతుంటే ముందు వారి అలవాట్లు. 'హెయిర్ బిట్స్' తెలుసుకుని దానికి తగినట్లుగా అవసరమైన సలహాలతో చికిత్సా విధానం సూచిస్తే మంచిదంటారు జమాల్. న్యూయార్క్‌లోని బెస్ట్ డెర్మటాలజిస్ట్, ఫిజీషియన్ డాక్టర్ ఫ్రాన్సిస్కా ఫ్యూస్కో ఏమన్నాడో చూద్దాం.

- ఎక్కువ వేడి ఉండే ప్రదేశాలలో, వెలుతురు పడని చీకటి ప్రదేశాలలో ఎక్కువసేపు ఉండకూడదు. దీంతో చర్మ సంబంధమైన సమస్యలు తలెత్తుతాయి.
- వేడి నీళ్లతో తలస్నానం చేసాక తర్వాత ఒక్కక్షణం చల్లని నీటితో తల తడిపితే చాలా మంచిది. రక్తప్రసరణకు ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది తలపై చర్మం రోగనిరోధక శక్తికి సహకరిస్తుంది.
- షాంపూ వాడేటప్పుడు మన్నికైనవి ఎంచుకోవాలి. అదే పనిగా అదిమినట్లు కాకుండా మృదువుగా తలరుద్దుకోవడం చాలా అవసరం.
- డైటింగ్‌కీ, అందమైన కేశాలకీ సంబంధం ఉంది. ఆహారపు అలవాట్లను బట్టి కేశ సంరక్షణ ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ కనీసం రెండు లీటర్ల నీళ్లు తాగాలి.
- ఇష్టమొచ్చినట్లు కాకుండా జుట్టును జాగ్రత్తగా కత్తిరించుకోవాలి. హెయిర్ స్టయిల్



టామ్ టావ్

రహస్యమంతా అందులోనే దాగి ఉంది.

- ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఒత్తిడికి లోనుకావద్దు. ఒత్తిడి కారణంగా జుట్టు రాలిపోవడంతోపాటు ఇతర సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా జుట్టు రాలిపోవడం, చిక్కుపడడం, సహజసిద్ధమైన మృదుత్వం, రంగు కోల్పోయి కళావిహీనంగా కనిపించడం లాంటి సమస్యలు ఎదురైతే ఆందోళన పడనక్కరలేదనీ, అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అన్నీ చక్కబడతాయని లండన్‌లోని ప్రముఖ హెయిర్ స్టయిలిస్ట్ 'టామ్‌టావ్' భరోసా ఇస్తున్నారు. విలువైన, సులువైన ఈ సలహాలు పాటిస్తే జుట్టును భద్రంగా కాపాడుకోవచ్చు.

- హెయిర్ కండీషన్, జుట్టు ఎంత బలంగా ఉందో తెలుసుకోవాలంటే గ్లాస్ వాటర్‌లో ఒక వెంట్రుక వేసి చూడాలి. అది పైకి తేలితే జుట్టు హెల్తీగా ఉన్నట్లు. ఒకవేళ వెంట్రుక మునిగిపోతే తప్పనిసరిగా హెయిర్ ఎక్స్‌పర్ట్‌ని సంప్రదించాల్సిందే.
- తలస్నానం చేసిన వెంటనే ఎక్కువసేపు జుట్టు నానకుండా సున్నితంగా తుడుచు కోవాలి. తలపై వీలైనంతమేర ఒత్తిడి కలగకుండా చూసుకోవాలి. జుట్టు రాలిపోకుండా ఉండాలంటే ఇది తప్పనిసరి.
- వారానికోసారి ఒంటికి, తలకి నూనె రాసుకుని తలస్నానం చేస్తే జుట్టు మృదువుగా, దృఢంగా ఉంటుంది.
- ఆలివ్ ఆయిల్‌తో మసాజ్ చేస్తే కనీసం గంట తర్వాతే స్నానం చేయాలి. లేకుంటే మసాజ్ వృథా అవుతుంది.

● అనిత



# అందరి కళ్లు మీపైనే ఉండాలి!

పెళ్లి రోజున అందరూ అందంగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలను కుంటారు. అందుకే బ్రైడల్ మేకప్‌లో అతి వేగంగా మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి.

పెళ్ళి రోజున ప్రతి ఒక్కరూ పెళ్ళికొడుకు, పెళ్ళికూతురునే చూస్తుంటారు. అందుకే ఆ రోజున ఇద్దరూ అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉండడం తప్పనిసరి. అయితే మనలో చాలామంది అలంకరించుకోవడం మహిళలకు మాత్రమే సొంతంగా భావిస్తుంటారు. కానీ అది సరికాదు. వధూవరులిద్దరికీ పెళ్ళిరోజు జీవితంలో మరువలేని రోజు. వారి ఫ్యాషన్ నేటి కాలానికి తగినట్లుగా ఉండాలి. అప్పుడే అందం చందం. ప్రస్తుతం ఏయే రకాల మేకప్‌లకు డిమాండ్ ఉందో తెలుసుకుందాం.

### జోధా మేకప్

ఫ్యాషన్‌పై సినిమాల ప్రభావం ఉంటుంది. అందుకే పెళ్లికూతురు మేకప్‌లలో జోధామేకప్ ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. షహనాజ్ హుస్సేన్ ఈ మేకప్ గురించి చెబుతూ 'ఈ మేకప్‌లో మేకప్ కంటే కూడా అనుబంధ వస్తువులపై దృష్టి సారిస్తారు.

ముక్కుపుడక, బొట్టు ఇక్కడ ప్రధాన అంశాలు. గుండ్రని బొట్టుకు బదులుగా ఒక పెద్ద బొట్టును ముఖంలో కళ కనిపించే విధంగా పెడతారు' అని వివరించారు.

జోధామేకప్‌లో కళ్ళు, ముక్కు, బుగ్గలను హైలైట్ చేస్తారు 'ఐలైనర్‌ను కళ్ల చివరి వరకు



## ప్రియురాలి కోసం నేనూ అలంకరించుకోవాలి

పెళ్లి సందర్భంగా పెళ్ళికూతురు మాత్రమే అలంకరించుకునే రోజులు పాతబడి పోయాయి. అయితే ఇప్పుడు యువకులు కూడా పెళ్లిలో అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటున్నారు. ప్రత్యేకంగా వారికి మేకప్ అవసరం లేనప్పటికీ తమ ముఖం అందంగా, మచ్చలు లేకుండా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు.

అందుకే మార్కెట్లో రకరకాల ప్రొడక్ట్స్ లభిస్తున్నాయి. వీటితోపాటు కొందరు గృహ చిట్కాలను పాటిస్తున్నారు. ప్రత్యేకించి యువకుల కోసం చిట్కాలు ఉన్నాయి. అవేమిటో తెలుసుకుందాం.

### ముఖానికి నలుగు పిండి

- ఒక చెమ్చా ఎర్ర పప్పు, ఒక చెమ్చా శనగపిండిని రాత్రి నానబెట్టి పొద్దున్నే రుబ్బుకుని ముఖానికి రాయండి. ఇది చర్మాన్ని శుభ్రం చేయడమే కాదు చర్మానికి ఒక కొత్త వెలుగునిస్తుంది.
- 2 చెమ్చాల మినపప్పు, 4 చెమ్చాల పాలు, కొంచెం నిమ్మకాయ రసం, ఒక చెమ్చా ఆవనూనె, ఒకటిన్నర చెమ్చాల గంధం పొడి, చిటికెడు పసుపు కలిపి కాళ్లు, చేతులకు రాయండి. కొంచెం ఆరాక తర్వాత శుభ్రం చేసుకోండి.
- 200 గ్రాములు పొట్టు తీసిన బార్లీ, 100 గ్రాముల పసుపు, 50 గ్రాముల గసగసాలు, 50 గ్రాముల చందనం పొడి, 50 గ్రాముల కొబ్బరినూనె, 100 గ్రాముల కుంకుమపువ్వు తీసుకోండి. బార్లీని చిన్న గిన్నెలో వేయించి మెత్తగా రుబ్బండి. ఇప్పుడు మిగిలిన సరుకులను వేసి రుబ్బండి. దీనిని స్నానం చేసే ముందు పెరుగుతో కలిపి రాసుకోండి. దీంతో మంచి రంగు రావడమే కాదు. నల్లమచ్చలు కూడా పోతాయి.

### చర్మం కోసం

ముఖానికి, చర్మానికి నలుగుపిండి తయారుచేసుకోండి. గోధుమ నూక, శనగపిండి, పెరుగు లేదా పాలమీగడ, ఒక చిటికెడు పసుపు కలిపి నలుగు పిండి తయారుచేయండి. దీనిని స్నానం చేసే ముందు ముఖానికీ, శరీరానికీ రాసుకోండి. ఇది మృత కణాలను తొలగిస్తుంది. శరీరాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది. నువ్వుల నూనెతో శరీరాన్ని మసాజ్ చేయండి. తర్వాత శరీరానికి నూనె రాసుకుని అరగంట ఆగి చన్నీటితో స్నానం చేయండి.

మార్కెట్లో లభించే స్క్రబ్బర్ కూడా ఇదే విధంగా పనిచేస్తుంది. అయితే సంప్రదాయరీతిలో తయారైన ఈ నలుగుపిండి వాటికంటే బాగా పనిచేస్తుంది. స్నానం చేసిన తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోండి. చర్మం కాంతివంతంగా మారడానికి నువ్వుల నూనెలో గులాబీ నీళ్లు కలిపి మసాజ్ చేయండి. దీనిని మోకాళ్లు, మోచేతులు, కాళ్లపై ప్రత్యేకంగా మసాజ్ చేయండి. కాసేపు ఆగి స్నానం చేసి లోషన్ రాసుకోండి.

బ్యూటీషియన్ లక్ష్మి ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'రోజుకు కనీసం 2సార్లు ముఖం కడుక్కోవాలని, సాధారణ పొడి చర్మం కోసం అరకప్పు చల్లని పాలలో 5 బొట్లు ఏదైనా వనస్పతి నూనె వేసి బాగా కలిపి రోజుకు 2 లేదా 3 సార్లు నూనెతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలని' చెప్పారు. అలా చేస్తే ఎంతో అందంగా కనిపిస్తారన్నారు. ●

తెస్తారు. జుట్టును ముడి వేస్తారు. కొంగును తలపై వేయకుండా భుజాలపై ఉంచుతారు.

### డిజిటల్ మేకప్

కెమేరాను దృష్టిలో పెట్టుకుని ముఖానికి డిజిటల్ మేకప్ చేస్తారు. ఎక్కువ పిక్సెల్‌తో తీసుకుంటే దీనితో ప్రయోజనం. ఫొటోలో మేకప్ ప్యాచ్‌లు కనిపించకుండా పెళ్ళికూతురికి సహజమైన అందాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఈ మేకప్‌లో విదేశీ ప్రొడక్ట్స్ వినియోగిస్తారు. వీటిలో ఉండే సిలికా చర్మంలో కలిసిపోయేందుకు సహాయపడుతుంది. దీనితోపాటు మినరల్ లిప్‌స్టిక్, 'ఐ' లైనర్‌ను ఉపయోగిస్తారు.

డిజిటల్ మేకప్ మిగిలిన వాటితో పోలిస్తే ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. 24 గంటలపాటు నిలిచి ఉంటుంది. నీళ్ళు, చెమట కారణంగా చెడిపోదు.

### మినిమల్ లుక్

మినిమల్ లుక్ కూడా ఎక్కువగా వాడుకలో ఉంది. దీనిలో గ్లిట్టర్, షిమ్మర్ ఉపయోగిస్తారు. చర్మానికి సరిపోయే షేడ్‌లను వాడతారు. కళ్ళు, పెదవులు ఈ రెండింటిలో ఒక దానిని హైలైట్ చేస్తారు. పెళ్ళికూతురి ముఖంలో ఏ భాగం ఆకర్షణీయంగా ఉంటుందో ఆ భాగాన్ని హైలైట్ చేస్తారు. కళ్లకు ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు.

### గ్లాసీ మేకప్

సాధారణంగా పెళ్ళికూతురి మేకప్ ఎక్కువగా ఉండాలని అనుకుంటారు. వాస్తవానికి అది నిజం కాదు. సరి అయిన పద్ధతిలో చేస్తే సింపుల్ మేకప్ కూడా పెళ్ళికూతురిని ఆకర్షణీయంగా మారుస్తుంది.

ఇప్పుడు పెళ్ళికూతుళ్ళు సైతం దీనికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఇది తేలికగా ఉండడమే కాదు ఎంతో సహజంగా ఉంటుంది.

### రంగును ఎలా ఎంపిక చేసుకోవాలి?

మేకప్ మీ దుస్తుల రంగుకు సరిపోవాలి. అంతేకాని వాటిని డామినేట్ చేయకూడదు. మార్కెట్లో రెడ్డిష్ మెరూన్, వైన్, గులాబీ, బ్రౌన్ కలర్స్ ఎక్కువగా లభిస్తున్నాయి. గతంలో రెడ్, మెరూన్ కలర్స్ మాత్రమే పెళ్ళి కూతుళ్ళ కలర్స్‌గా భావించేవారు.

అయితే ఇప్పుడు నీలం, ఆకుపచ్చ, సిల్వర్, గోల్డెన్ కలర్స్‌ను ఇష్టపడుతున్నారు. మీ మేకప్‌లో ఇలాంటి కలర్స్ ఉండేలా చూసుకోండి. కొత్తదనాన్ని మీ సొంతం చేసుకోండి.

### బొట్టు, కళ్ళు

బొట్టు చిన్నదిగానే ఉండాలని బ్యూటీషియన్ షహనాజ్ హుస్సేన్ చెబుతుంటారు. సహజత్వం కోసం మస్కారా వేసుకోవాలి. నకిలీ 'ఐ' లైనర్స్ వాడకూడదు. ప్రత్యేకంగా కనపడాలనుకుంటే గోల్డెన్ లేదా సిల్వర్ కలర్ బొట్టు పెట్టుకోవాలి.

కళ్లను హైలైట్ చేయడానికి కాటుక పెన్సిల్స్ వాడాలి. 'ఐ'లైనర్‌ను తక్కువగా పెట్టుకోవాలి. బ్లూ లేదా బ్రౌన్ కలర్ మస్కారా పెట్టుకోవాలి. గ్లిటర్ పెట్టుకుని, కనురెప్పలపై గోల్డెన్ లేదా సిల్వర్ డస్ట్ ఉపయోగించాలి.

2- 3 రంగుల లైనర్స్ పెట్టుకుని కళ్లను మరింత ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ●



# బాగు... బాగు...
# భలే ఈ బ్యాగులు!







పండుగలు, పర్వదినాలప్పుడు మరింత హుందాగా కనిపించాలంటే హ్యాండ్ బ్యాగ్స్ తప్పనిసరి మరి. ఇవిగో స్టయిలిష్‌గా కనిపించే బ్యాగ్స్. వీటిని చూస్తే ఎవరైనా ఇట్టే మనసు పారేసుకోవాల్సిందే. ఔట్‌ఫిట్స్ వెస్టర్న్ కావచ్చు, క్యాజువల్, ఫార్మల్ కావచ్చు. ఏదైనా ఫట్... అందరినీ మెప్పించే అందమైన బ్యాగ్‌లు భలే... భలే...! ●







● కమల్



# ఇంటికి తాళం వేస్తున్నారా? అయితే కొంచెం జాగ్రత్త!

మన ఇల్లు, మన దుకాణం, మన వాహనం అంటూ చాలామంది వీటికోసం కలలు కంటుంటారు. అయితే వారు ఈ కలను నిజం చేసుకున్నాక వారికి ఒక కొత్త సమస్య మొదలౌతుంది. తాను సంపాదించుకున్న దానిని ఎలా కాపాడుకోవాలి అని. మనకు తెలియని వ్యక్తులు వాటితో లభించే సంతోషాన్ని లాక్కోవడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటారు.

మీ ఇల్లు కావచ్చు, దుకాణం కావచ్చు. ఇంకేదైనా కావచ్చు. మీరు సంపాదించిందంతా క్షణంలోనే ఎలా కొల్లగొట్టాలా అని కొందరు ప్రతిక్షణం ప్రయత్నిస్తుంటారు. మరి మీరు దీన్ని ఎలా ఆపగలరు? ఈ దుర్ఘటనలను తప్పించుకునే ఏర్పాట్లు మీ దగ్గర ఉన్నాయా? ఒకవేళ లేకపోతే ఈ విషయాలను ఒకసారి దృష్టిలో పెట్టుకోండి. రాబోయే ప్రమాదాల నుండి మీరు బయట పడగలుగుతారు.

ఒకసారి మార్కెట్‌పై దృష్టి సారించండి. మీ ఇల్లు, దుకాణం, వాహనం లాంటి ఇతర వస్తువులను నిశితంగా పరిశీలించే డివైస్‌లు లభిస్తాయి. ఇందులో కొన్ని డివైస్‌లు చాలా



చిన్నవి. వీటిని మీరు మీ ఇంట్లో లేదా మీరు కోరుకున్న చోట అమర్చి నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.

వీటిలో కొన్నింటిని ఏక్సెస్ కంట్రోల్ సిస్టమ్ రూపంలో గుర్తిస్తారు. ఇవి మూడు రకాలుగా పని చేస్తాయి. రీడర్, కంట్రోలర్, లాకింగ్ సిస్టమ్. రీడర్ మీ వివరాలను తనలో నమోదు చేసుకుని ముందే ఉన్న వివరాలతో కలుపుతుంది. ఇవి సరిగ్గా సరిపోతే ఈ రీడర్ కంట్రోలర్‌కు సూచిస్తుంది. కంట్రోలర్ నుండి వచ్చే ఆదేశాల ఆధారంగా మీ లాక్ పని చేస్తుంది.

ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో పొరపాటుకు ఏమాత్రం అవకాశం లేని ఆధునీకరించిన డివైస్‌లు కూడా లభ్యమవుతున్నాయి. కానీ ఇవి కొంత ఖరీదైనవి. వీటి ఉపయోగం ఎక్కువగా సెన్సిటివ్ ప్రాంతాలలో ఉంటుంది.

ఇలాంటి డివైస్‌లు మీ చేతులు, మీ కళ్లను రీడ్ చేస్తాయి. మీ వివరాలను పొందుపరుస్తాయి. ముందు నమోదు చేసి ఉన్న వివరాలతో ఈ వివరాలు సరిపోగానే ఈ డివైస్ మీరు ముందుకు వెళ్లడానికి అనుమతిస్తుంది.

ఈ డివైస్‌లు మనదేశంలోనే తయారవుతున్నాయి. ఇలాంటి డివైస్‌లు తయారు చేసే భారతీయ కంపెనీలలో తూతీజ్ టెక్నాలజీ ఒకటి.

## సీసీటీవీ కెమేరా

ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో ఎన్నో రకాల సీసీటీవీ



ఇల్లు, దుకాణం, గోడౌన్ ఏదైనా కావచ్చు. ఇవన్నీ మన ఆస్తిలోని భాగాలే. వీటిని ఎంతో జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. లేకపోతే క్షణంలో మన కళ్లు కప్పి దొంగలు లూటీ చేసి ఉన్నదంతా దోచుకుపోగలరు



కెమేరాలు లభ్యం అవుతున్నాయి. ఇవి మీ ఇంటిని రక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కానీ వీటితోనూ ఒక సమస్య ఉంది. అవి ఎంతో పెద్దగా ఉంటాయి. వీటిని సులభంగా చూడవచ్చు, గుర్తించవచ్చు. అయినప్పటికీ వీటిని చాలా చోట్ల ఉపయోగిస్తున్నారు.

మీకు ఇలాంటి పెద్ద సీసీటీవీ కెమేరా అవసరం అనిపించకపోతే మార్కెట్‌లో లభించే ఇతర చిన్న కెమేరాలు తీసుకోవచ్చు. ఈ కెమేరాలు వెంటనే కనిపించవు. ఇవి చిన్నవి అయినప్పటికీ వీటి రిజల్యూషన్ చాలా బాగా



ఉంటుంది. వీటి నుండి వెలువడిన ఒక పల్చటి వైరు మీ కంప్యూటర్ లేదా మల్టీ టీవీతో కనెక్ట్ అవుతుంది. దీంతో మీరు సులభంగా ఒక స్థానంలో కూర్చొని అన్ని ప్రాంతాలను వీక్షించవచ్చు.

ఒకవేళ మీకు ఇలా వైరు ఉన్న కెమేరా నచ్చకపోతే మీకు మరో ప్రత్యామ్నాయం ఉంది. అది వైర్‌లెస్ కెమేరా. వైర్‌లెస్ కెమేరా ఒక చాలా చిన్న డివైస్. దీనికి ఎలాంటి వైరును జోడించాల్సిన అవసరం ఉండదు. దీన్ని మీరు ఎక్కడ ఉంచినా అది తన పనిని చేయడం మొదలుపెడుతుంది. వైర్‌లెస్ కెమేరా ఒక యు.ఎస్.బి. పాయింట్ రిసీవర్‌తో జోడించి ఉంటుంది. ఈ కెమేరాలకు మరో ప్రత్యేకత ఉంది.

కొన్ని వైర్‌లెస్ కెమేరాలతోపాటు మీకు ఒక చిన్న ఎల్.సి.డి. డివైస్ లభిస్తుంది. దీంతో మీరు కెమేరాను అమర్చిన ఆ ప్రాంతంలో మొత్తం దృశ్యాన్ని చూడవచ్చు. ఈ ఎల్.సి.డి. డివైస్‌లో ఎన్నో రకాల ఆప్షన్‌లు ఉన్నాయి. ఒకవేళ మీరు కెమేరా యాంగిల్‌ను మార్చుకోవాలని అనుకుంటే అది కూడా సాధ్యమవుతుంది. కానీ ఇది ఒక రేంజ్‌లో మాత్రమే పనిచేస్తుంటుంది. రేంజ్ బయట ఇది పనిచేయదు.

## పామ్ రీడర్

పామ్ రీడర్ అత్యాధునిక టెక్నాలజీ కలిగిన ఒక డివైస్. ఇది మీ చేతి డిజిటల్ మ్యాప్ ఆధారంగా పని చేస్తుంది. సరళమైన భాషలో చెప్పాలంటే దీన్ని దాటడానికి మీ చేతి డిజిటల్ మ్యాప్ ఈ డివైస్‌లో నమోదై ఉండడం చాలా అవసరం. ఒకవేళ అలా లేకపోతే మిమ్మల్ని తలుపులు దాటనీయదు. ఒకవేళ మీరు ప్రయత్నిస్తే ఇది అలారం మోగించి పరాయి వ్యక్తి వచ్చినట్లు హెచ్చరిస్తుంది.

## బయోమీటర్ రీడర్

బయోమీటర్ రీడర్ పామ్ రీడర్ తరహాలోనే పని చేస్తుంది. అయితే దీని కోసం మీ చేతి ఒక వేలిముద్ర అవసరం. ఇది కూడా మీ వేలిముద్ర డిజిటల్ మ్యాప్ తయారు చేస్తుంది. ఒకవేళ మీరు ముందే నమోదు చేసిన మ్యాప్‌లో ఫిట్‌గా అనిపిస్తే మీకు లోపలికి వెళ్లే అనుమతి ఇస్తుంది. లేకపోతే



లేదు. దీన్ని ఇన్‌స్టాలేషన్ చేస్తున్నప్పుడే దీనిలోపల ఫింగర్ డిజిటల్ మ్యాప్ వివరాలు ఉంటాయి.

## బయోమెట్రిక్ డోర్ లాక్

బయోమెట్రిక్ డోర్ లాక్‌తో ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి. మీ దగ్గర ఎలాంటి తాళం చెవి ఉంచుకోవాల్సిన పని లేదు. మరో విషయం ఏమిటంటే మీరు తప్ప ఇతరులెవరూ లోపలికి ప్రవేశించలేరు. ఇలాంటి ఏర్పాట్లు ఉన్నందున తాళం చెవి పోతుందేమోనన్న దిగులు మీకు ఉండదు. ఈ తాళం మీ చేతి వేలిముద్ర ముందే నమోదు అయిన డిజిటల్ మ్యాప్‌లో తెరుచుకుంటుంది. ఇందులో అమర్చిన బ్యాటరీ కరెంటు పోయినప్పుడు పని చేయడం మొదలుపెడుతుంది. దీన్ని అమర్చడం ఎంతో సులభం. కుటుంబ సభ్యుల ఫింగర్ ప్రింట్‌లను ఇది తన మెమరీలో ఉంచుకుంటుంది.




## అలారం సిస్టమ్

అలారం సిస్టమ్ నేటికీ అన్నిటికన్నా పురాతనమైన, చాలా చవకైన డివైస్. దీన్ని ఎక్కువగా ఇంటి ప్రహరీ గోడపై అమర్చిన ముళ్లకంచెకు కనెక్ట్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనాసరే దీన్ని తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తే ఇది వెంటనే మోగుతుంది.

## డోర్ కాంటాక్ట్ మ్యాగ్నెట్

డోర్ కాంటాక్ట్ మ్యాగ్నెట్ ఒక చిన్న డివైస్. ఇది రెండు భాగాల్లో ఉంటుంది. దీన్ని కేవలం మీ గేటుపై అంటించండి. ఎప్పుడైనా ఎవరైనా గేటు తెరిస్తే ఇది మోగుతుంది. ఇందులో అమర్చిన ఆన్, ఆఫ్, స్విచ్‌తో దీన్ని కంట్రోల్ చేస్తారు.

## ఆడియో, వీడియో, డోర్ ఎంట్రీ

ఈ మధ్య ఎక్కువ వాడుకలో ఉన్న డివైస్‌లలో ఆడియో, వీడియో, డోర్ ఎంట్రీ సిస్టమ్ ఒకటి. ఇది తొందరగా, బాగా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. దీంతో ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. మీ ఇష్టం లేకుండా ఎవరైనాసరే మీ ఇంట్లోకి ప్రవేశించలేరు.

దీన్ని ఎవరు దాటుకుంటూ వచ్చినా వారు కెమేరాలో రికార్డు అవుతారు. దీంతో ఒక లాభం ఉంది. మీరు ఆ వ్యక్తితో మాట్లాడవచ్చు. కెమేరా సహాయంతో చూడవచ్చు. ఈ మొత్తం సంభాషణ అంతా రికార్డు అవుతుంది. ఇలాంటి ఆడియో, వీడియో, డోర్ ఫోన్‌లలో సిటీ మ్యాక్స్, ఓలింపో ప్లస్, లాఫ్ట్ లాంటి మోడల్స్ లభిస్తున్నాయి. ఈ డివైస్‌లు ఎ.డి.ఎస్. సిస్టమ్ ప్రకారం పని చేస్తాయి.

## ఎలక్ట్రో మ్యాగ్నెటిక్ లాక్

మీరు ఇంట్లో లేకపోతే, మీరు లేనప్పుడు ఎవరైనాసరే మీ ఇంట్లో చొరబడవచ్చు. నకిలీ తాళం చెవులు తయారుచేసి సులభంగా లోపలికి వెళ్లవచ్చు. దీనికి పరిష్కారం రూపంలో 'ఎలక్ట్రో మ్యాగ్నెటిక్ లాక్' వచ్చింది.

ఈ లాక్‌కి ప్రత్యేకంగా తాళం చెవి ఉంటుంది. ఈ లాక్ లోపల ఉన్న రీడర్ తన తాళం చెవిని గుర్తించనంతవరకు తలుపులు తెరుచుకోవు.

## న్యూమరిక్ లాక్

న్యూమరిక్ లాక్ కాన్సెప్ట్ కొత్తగా వచ్చింది. గత కొన్ని సంవత్సరాల నుండి ఇది బాగా వాడుకలోకి వచ్చింది. ప్రజలు దీన్ని ఎక్కువగా. తమ ఇంటి తలుపులకు లేదా అలారంలకు బిగిస్తున్నారు.

ఇందులో ఉన్న నంబర్ల కలయికతోనే మీరు ఆ తలుపులను తెరవవచ్చు. ఈ న్యూమరిక్ లాక్ నంబర్ మిగతా వాటికి భిన్నంగా ఉంటుంది. భద్రతా కారణాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇలా తయారుచేసారు. దీని లోపల ఏ నంబర్ ఒకసారి ఫీడ్ చేస్తారో ఆ నెంబర్ కలిస్తేనే ఇది తెరుచుకుంటుంది.

వీటిలో కొన్ని అడ్వాన్స్‌డ్ మోడల్స్ మార్కెట్‌లో లభ్యం అవుతున్నాయి. పొరపాటున ఒకవేళ ఎవరికైనా దీని నంబర్ గురించి వివరాలు తెలిస్తే ఒకసారి గేటు తెరుచుకున్న తర్వాత లోపల అమర్చిన రహస్య కెమేరా అన్ని వివరాలను రికార్డు చేస్తుంది. కానీ దీనికోసం మీరు ముందే ప్రోగ్రాం సెట్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ●

# చలికాలంలో వేడి శరీరం

చలికాలం ఎవరికి మాత్రం శోభాయమానంగా అనిపించదు? ఈ కాలంలో కనిపించే అందమైన దృశ్యాలు మనసును దోచివేస్తాయి. కానీ రుతువులు మారుతున్నప్పుడు దాని ప్రభావం నేరుగా మన శరీరాలపై పడుతుంది.

ఈ కాలంలో వీచే చలి గాలుల నుండి మన శరీరాలను కాపాడుకోవడానికి వెచ్చని దుస్తులను వేసుకుంటాం. ఈ దుస్తులు మన శరీరాలను వెచ్చగా ఉంచుతాయి. కానీ అవి బయట నుండే వెచ్చదనాన్ని అందిస్తాయి. శరీరం లోపల వెచ్చదనాన్ని అందించలేవు.

శరీరాన్ని లోపల నుండి వెచ్చగా ఉంచడానికి దానికి తగిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఈ కాలంలో మనం రోజూ తీసుకునే ఆహార పదార్థాలతోపాటు కొన్ని ఇతర ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. అవి మన శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. అప్పుడు చలిని తట్టుకునే శక్తి మనలో పెరుగుతుంది.

డైటీషియన్ అనిత చెప్పిన ప్రకారం మనం తీసుకునే ఆహార పానీయాల విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటే చలికాలంలో మన శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవచ్చు. మన ఆహారంలో పెద్ద మొత్తంలో పోషకతత్వాలను అందించే పదార్థాలను చేర్చుకోవాలి. అవి మన శరీరానికి వెచ్చదనాన్ని అందిస్తాయి. వెచ్చదనానికి ఏయే పదార్థాలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

చలికాలంలో శరీరాన్ని బయట నుండే కాదు లోపల నుండి కూడా వేడిగా ఉంచాల్సి వస్తుంది. అలా చేస్తే వాతావరణం కారణంగా ఏర్పడే దుష్ప్రభావాలను తట్టుకునే శక్తి శరీరానికి సహజంగానే వస్తుంది



### డ్రైఫ్రూట్స్

డ్రైఫ్రూట్స్‌లో పోషకతత్వాలు పెద్ద మొత్తంలో లభిస్తాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. చలికాలంలో ఉదయం టిఫిన్‌తో పాటు కొన్ని డ్రైఫ్రూట్స్ తీసుకుంటే అవి శరీరానికంతటికీ వేడి అందిస్తాయి. బాదం, జీడిపప్పు, ఆక్రోట్, కిస్‌మిస్ లాంటి డ్రైఫ్రూట్స్ మన శరీరాన్ని లోపలి నుండి వేడిగా ఉంచే ప్రయత్నం చేస్తాయి. పిల్లలకు కూడా మీరు డ్రైఫ్రూట్స్ తినిపించవచ్చు.

చిన్నపిల్లలకు బాదంపప్పు తినిపించే ముందు దాన్ని నీళ్ళల్లో నానబెట్టాలి. అలా చేస్తే బాదంపప్పులో ఉన్న వేడి బయటికి వెళ్ళిపోతుంది. డ్రైఫ్రూట్స్‌ను మీరు ఏ కాలంలోనైనా తినవచ్చు. మీకు నచ్చితే డ్రైఫ్రూట్స్‌ను సన్నగా తరిగి వేయించిన రవ్వలో కలుపుకుని తినవచ్చు.

### నాన్‌వెజ్

మీరు మాంసాహారులు అయితే చలి కాలంలో మీ ఆహారంలో చికెన్, మటన్, గుడ్డు, చేప చేర్చుకోవచ్చు. వీటిలో ప్రొటీన్లు అత్యధిక మోతాదులో ఉంటాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలు కావలసినంత ఎక్కువ వెచ్చదనాన్ని అందిస్తాయి. గుడ్డును ఉడకబెట్టుకొని లేదా ఆమ్లెట్ వేసుకుని తినవచ్చు. పిల్లలకు గుడ్డు ఉడకబెట్టి తినిపిస్తే మంచిది. దేశవాళీ కోడి గుడ్డు శరీరానికి ఎక్కువ ఉష్ణాన్ని అందిస్తుంది. ఇవి లేత గులాబీ రంగులో ఉంటాయి.

### సూప్

మీరు మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి భోజనంలో సూప్‌ను తీసుకుంటూ ఉంటే కూడా అది మీకు వెచ్చదనాన్ని అందిస్తుంది. కాబట్టి ఫిష్, చికెన్, మటన్ మొదలైన సూప్‌లను మీరు మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి తీసుకోవచ్చు. మీరు శాఖాహారులైతే వెజిటబుల్ సూప్ తీసుకోవచ్చు. పాలకూర సూప్‌లో టమాటా, అల్లం, వెల్లుల్లి మొదలైనవి కలిపి మీరు సూప్‌ను మరింత రుచికరంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఇతర కూరగాయల సూప్‌లను తయారు చేసుకోవచ్చు.

### ఉసిరి సుపారీ

కావలసిన వస్తువులు : ఉసిరి 1/2 కిలో, నల్ల ఉప్పు 1/2 చెంచా, సైంధవ లవణం 1/2 చెంచా, పొడి చేసుకున్న జీలకర్ర 1 చెంచా, వాము 1 చెంచా, శొంఠి 1 చెంచా.

తయారు చేసే పద్ధతి : ఉసిరికాయలను కడిగి తుడుచుకుని తురమాలి. ఆ తర్వాత పైన చెప్పిన పదార్థాలు అన్నీ కలిపి ఎండలో ఎండబెట్టాలి అంతే. జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడే సుపారీ సిద్ధం. ఈ సుపారీ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి, నోటిని శుభ్రంగా ఉంచడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

### ఉసిరి

ఉసిరి శరీరానికి ఉష్ణాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఉసిరిని మురబ్బాల రూపంలో ఉపయోగించవచ్చు. ఉసిరిని పచ్చడిగా లేదా జ్యూసు చేసుకోండి లేదా పాకంలో వేసి కూడా తినచ్చు.

### పంజీరీ లడ్డు

పంజీరీ లడ్డులు శరీరారానికి శక్తిని, వేడిమిని ప్రసాదిస్తాయి. భోజనం తర్వాత పంజీరీ లడ్డును స్వీటుగా తీసుకోవచ్చు.

### మెంతి లడ్డూలు, హల్వా

చలికాలంలో మెంతి లడ్డూలు, హల్వా శరీరానికి శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. రోజుకు ఒక లడ్డూ చొప్పున తినవచ్చు. చలికాలంలో రక్షణకు ఇది మంచి ఉపాయం. మీరు శారీరక శ్రమ ఎక్కువ చేసేవారైతే రోజుకు 2 లడ్డూల చొప్పున తినవచ్చు. ఒకవేళ మీరు రోజంతా ఆఫీసులో కూర్చుని పని చేసే వారైతే రోజుకి ఒక లడ్డూ మీకు సరిపోతుంది.

### నువ్వుల ఉండలు

నువ్వులు చాలా వేడిని కలిగిస్తాయి. నువ్వులను లడ్డూల రూపంలో తినవచ్చు. గోధుమ పిండి, నువ్వులు, రవ్వ కలిపి ఉండలు తయారు చేసి జాడీలో పెట్టుకోండి. రోజుకు ఒక ఉండ తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. శరీరాన్ని వేడిగా ఉంచుకోడానికి ఉపయోగపడే ఆహార పదార్థాలు మార్కెట్‌లోనూ చాలా లభిస్తాయి. ఇంట్లో తయారు చేసుకోడానికి సమయం లేని వారు మార్కెట్‌లో దొరికే 'రెడీ టు ఈట్' ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేసి తినవచ్చు. తినడానికి ముందు వాటి డబ్బాలపై, సీసాల మీద రాసి ఉన్న సూచనలను జాగ్రత్తగా చదవాలి. ●

శరీర భాగాలకు ఎక్కడ పడితే అక్కడ రంధ్రాలు పొడిపించుకుని రకరకాల ఆభరణాలతో అలంకరించుకుని మురిసిపోయే నేటి యువతీ, యువకులకు అలా చేస్తే రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలియకపోవడం నిజంగా విచారకరం



సాయంత్రం సమయం. సింగపూర్‌లో హై ఫ్యాషనబుల్ ఏరియాగా చెప్పుకునే ఆచర్డ్ రోడ్‌లో మేము తీరికగా నడుస్తున్నాం. ఆ సమయంలో ఆప్రదేశంలో మనుషుల రద్దీ విపరీతంగా ఉంటుంది. అలా నడుస్తున్న మా దృష్టి అటుగా వెళుతున్న ఓ యూరోపియన్ యువతి, ఓ యూరోపియన్ యువకునిపై పడింది. కారణం, వారిద్దరూ





# ఇదో రకం వెర్రి!

శరీరంపై ఇష్టమొచ్చిన చోటల్లా రంధ్రాలు పొడిపించుకుని, వాటికి రకరకాల అలంకారాలు వేలాడదీసి చూసేవారి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నారు. అమ్మాయి చెవులకూ, బొడ్డుకూ హ్యాంగింగ్స్ వేలాడుతున్నాయి. ముక్కుకు ముక్కుపుడక వేలాడుతుంది. అబ్బాయి కూడా 'నేనూ ఏమాత్రం తీసిపోను' అంటూ రకరకాలుగా అలంకరించుకున్నాడు. ఒక చెవికి పుడకలూ, హ్యాంగింగ్స్ వేలాడుతున్నాయి. పూర్వకాలంలో మన దేశంలో స్త్రీలు ధరించే ఆభరణం లాంటిది. అతడి ముక్కు రంధ్రాల మధ్య భాగం నుండి వేలాడుతుంది. వారిద్దర్నీ చూస్తుంటే వీళ్లిద్దరికీ ఇదేం వెర్రి అనిపించక మానదు. శరీరంలో కొత్త కొత్త ప్రదేశాలను వెతికి రంధ్రాలు పొడిచి ఆ రంధ్రాలను నగలతో ఎడాపెడా అలంకరించుకున్నారు. కనుబొమ్మల దగ్గర కూడా రకరకాల హ్యాంగింగ్స్ వేలాడుతున్నాయి. చెవిదుద్దులు లాంటివి ఆ ప్రదేశాన్ని ఆక్రమించుకున్నాయి.

ప్రస్తుత ఆధునిక యుగంలో ముక్కు కుట్టించుకోవడం, చెవులు కుట్టించుకోవడంతో పాటు శరీరంలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ రంధ్రాలు పొడిపించుకుని ఆభరణాలు ధరించడం యువతకు ఒక ఫ్యాషన్‌గా మారింది. ఈ ఫ్యాషన్ ప్రభావంలో పడి కేవలం ఆసియా మాత్రమే కాదు, ఆఫ్రికా, పాశ్చాత్య ప్రపంచాలు కొట్టుకుపోతున్నాయి. ఈ ఫ్యాషన్ ప్రభావం కారణంగా యువతీ, యువకులు తమ ముక్కు, చెవులతో పాటు కనుబొమ్మలు, నాలుక, పెదవులు, నాభి, వక్షోజాల నిపుల్స్, మర్మా వయవం లాంటి వాటికి కూడా పోటీ పడి మరీ రంధ్రాలు పొడిపించుకుంటున్నారు. ప్రస్తుతం ఇదొక వేలం వెర్రిగా పరిణమించింది. మాకు ఎదురైన వారిలో కొందరైతే ఏకంగా కనుబొమ్మలకు ముత్యాలు పొదిగించేసుకున్నారు.



శరీరంలో ఎంత ఎక్కువగా రంధ్రాలు ఉంటే ఆ వ్యక్తి అంత అందంగా ఉన్నట్టు అర్థం అని ఈ వెర్రి వాళ్ల భావన. ఈ రంధ్రాలను అలంక రించిన ఆభరణాలు వారిని 'కూల్'గాను 'హిప్' గానూ ఉండేలా చేసి వారికి ఒక 'మోడ్ లుక్'ను ఆపా దిస్తాయట! ఈ విధంగా కొత్త అందాలను సంత రించుకుంటే వారికి సమాజంలో ఒక విశిష్టమైన వర్గంగా చలామణి అవుతున్న వర్గంలో వీరికీ ప్రవేశం లభిస్తుందట! ఇక రాత్రీ, పగలూ వారి తోనే సహవాసం. విచిత్రం ఏమిటంటే వారు 'అందం' అని అనుకుంటున్న దాన్ని పొందడానికి రంధ్రాల కారణంగా ఏర్పడే విపరీతమైన నొప్పిని సైతం లక్ష్యపెట్టడం లేదు.

## ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం

నేటి యువతీ, యువకులు ఈ కొత్త ఫ్యాషన్ ప్రభావంలో తలమునకలైపోయి తమ శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు రంధ్రాలు పొడ పించుకుంటూ ఎవరికి వారు తమ ఆరోగ్యా నికి తామే హాని చేసుకుంటున్నామని గుర్తించటం లేదు. 'కూల్'గానూ 'హిప్'గానూ కనిపించడం ఎన్నోసార్లు ప్రమాదకరమైన అంశంగా మారు తుందని వైద్య నిపుణులు నొక్కివక్కాణి స్తున్నారు. శరీరంలో ఎక్కడ రంధ్రం పొడిపించుకున్నా అక్కడ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం తప్ప కుండా ఉంటుందని వీరు తెలియచేస్తున్నారు. చనుమొనలు, యోని, పురుషాంగంలాంటి డెలికేట్ ప్రదేశాలకు రంధ్రాలు పొడిపించుకున్న ట్టయితే ఇన్‌ఫెక్షన్‌తోపాటు రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. దీంతో శరీరంలోనికి హెచ్ఐవి వైరస్ లాంటివి ప్రవేశించే ప్రమాదం ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో కన్నం పొడి పించుకున్న భాగం ఎర్రగా మారి వాచిపోతుం టుంది. ఒక్కోసారి చీము కూడా స్రవిస్తుంటుంది. భరించలేని నొప్పి ఏర్పడుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ తీవ్ర రూపం దాల్చి లోపల అంతా చీము పేరుకుపోతుంది. పరిస్థితి తీవ్రంగా మారితే ఆ వ్యక్తిని ఆస్పత్రిలో చేర్పించడం మినహా మరో మార్గం లేదు.

## ఇన్‌ఫెక్షన్ భయం



మేము సింగపూర్‌లో కలిసి మాట్లాడినప్పుడు అక్కడి వైద్య నిపుణులు ఏమన్నారో తెలుసు కుందాం. 'నాభి ప్రదేశానికి ఇన్‌ఫెక్షన్లు సోకే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కారణం, మనం ఆహారం తినేటప్పుడు ఈ ప్రదేశంలో కదలికలూ, ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటాయి. నాభి ప్రదేశానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకితే నయం అయ్యేందుకు మూడు నెలల నుండి ఒక సంవత్సరం కాలం పడుతుంది. కొందరైతే నాభి ప్రదేశంలో రంధ్రం పొడిపించు కున్నాక గాయం ఇంకా మానక మునుపే పాత దుద్దులు లేక లోలకులు తీసేసి ఆ ప్రదేశంలో కొత్త వాటిని ధరిస్తారు. అలా చేస్తే ఆ ప్రదేశంలో నీరు, మురికి పేరుకుపోయి ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకుతుంది. అలా సోకిన ఇన్‌ఫెక్షన్ లివర్ వరకూ వ్యాపిస్తుంది. అలాంటి సందర్భా లలో పెద్ద పుండు ఏర్పడి రాత్రి, పగలు కురుపు నుండి చీము స్రవిస్తుంది.

రంధ్రాలు చేసేవారు దీనికోసం వాడే సాధనాలను స్టెరిలైజ్ చేసినా లేక డిస్పోసబుల్‌వి వాడినా కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్ ప్రమాదం తొలగిపోదు. రంధ్రం చేసే వ్యక్తి కూడా పూర్తి శుభ్రతను, అప్రమత్తతను పాటించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. చాలా సందర్భాలలో మర్మావయవా లకు రంధ్రం చేయించుకునే వ్యక్తులు ఆ ప్రదేశం శుభ్రతపై శ్రద్ధ వహించరు. దాంతో ఆ ప్రదేశానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకుతుంది. కాబట్టి ఆ ప్రదేశంలోని రంధ్రానికి ధరించిన దుద్దులు లేక లోలాకులను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరచుకోవాలి. అలాగే ఆ దుద్దులు లేక లోలాకులను ఇష్టమొచ్చిన విధంగా కదిలించకూడదు.

ఆ ప్రదేశంలో రంధ్రం చేయించుకునే వ్యక్తికి మరో ప్రమాదం ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఆ ప్రదేశంలో 'ట్రామెటిక్ క్లెఫ్ట్' అనే సమస్య ఎదురుకావచ్చు. ఇది సంబంధిత వ్యక్తికి ఏదైనా దుర్ఘటన జరిగినా లేదా మరో సంఘటన కారణంగా ఆ భాగం ప్రభావితమైనప్పుడు 'ట్రామెటిక్ క్లెఫ్ట్' ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి పరి స్థితుల్లో స్కిన్ ఇన్‌ఫెక్షన్ లేదా ఇతర ప్రమాదకర మైన వ్యాధులు ఉత్పన్నమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. బంగారం లేక టైటానియంతో తయారైన దుద్దులు లేక లోలాకులు ధరిస్తే చాలావరకూ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ నివారించడం సాధ్యం అవుతుందని వైద్యులు తెలియచేస్తున్నారు. అంగానికి రంధ్రం చేయించుకున్న వ్యక్తి 2-3 వారాలపాటు పచ్చి కూరలు, పళ్లు, షెల్‌ఫిష్ తినడం మానుకోవాలని వైద్యనిపుణులు తెలియచేస్తున్నారు.

అంగానికి రంధ్రాలు చేయించుకున్న వారికి 'ఫైబ్రోసిస్' అనే సమస్య ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్యులు తెలియచేస్తున్నారు. ఈ సమస్య కారణంగా శరీరంపై ఒక రకమైన మచ్చలు ఏర్పడతాయి. అవి చూసేందుకు చాలా పెద్ద ఆకారంలో ఉంటాయి. ఆ మచ్చ ఏర్పడి నంత మేర వాపు ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఏర్పడినప్పుడు ఆ ప్రదేశంలోని రంధ్రానికి వేలాడ దీసిన దుద్దు లేక లోలాకును తీసివేసి చికిత్స చేయించుకోవడం తప్ప మరో మార్గం లేదు.

## నిషేధం

ఇటీవల జరిపిన ఒక సర్వే ప్రకారం అమెరికాలో 14 శాతం ప్రజలు తమ అంగాలకు రంధ్రాలు చేయించుకుంటారట. ఇక్కడ ఒక ముఖ్య విషయం తెలుసుకోవాలి. అక్కడ బాగా శిక్షణ పొంది, ప్రభుత్వం అనుమతి పొందిన వారే ఈ పనిని చేస్తారు. ఇంగ్లాండ్ జనాభాలోనూ దాదాపు 10 శాతం మందికి ఈ వెర్రి ఉందట. కానీ ఇంగ్లాండ్ ప్రభుత్వం మాత్రం నవ యువతులు మర్మావయవానికి రంధ్రాలు చేయించుకోవడంపై నిషేధం విధించింది. ఆస్ట్రేలియా జనాభాలో ఎనిమిది శాతం మంది, జర్మనీ జనాభాలో ఆరున్నర శాతం మంది తమ శరీరంలోని వివిధ అంగాలకు రంధ్రాలు చేయించుకుంటుంటారట.

ఒకసారి సింగపూర్‌లో మాకు ఒక చైనా యువకుడు తారసపడ్డాడు. అతడి పేరు హైన్లో.

కుతూహలాన్ని ఆపుకోలేక మేము అతడిని అడిగాం. 'నువ్వు నీ శరీరాన్ని మొత్తం ఆభరణాలతో అలంకరించుకున్నావు కదా, నీకు జ్యూయలరీ అంటే అంత ఇష్టమా?' అని అడిగాం. అతడు ఏమాత్రం తొణక్కుండా చటుక్కున బదులిచ్చాడు. 'ఇష్టం కాదు, అదొక మత్తు' అన్నాడు. ఆ తర్వాత అతడి ముఖంపై 24 చోట్ల రంధ్రాలు చేయించుకున్నట్టు, వాటిలో 11 రంధ్రాలు అతడి ఎడమ చెవికి ఉన్నట్టు అతడు చెప్పినప్పుడు మాకు ఆశ్చర్యంతో నోటమాట రాలేదు.

అతడు ఐదు సంవత్సరాలక్రితం మొట్ట మొదటి సారిగా తన చెవులకు రంధ్రాలు పొడి పించుకున్నాడట. ఆ తర్వాత దశల వారీగా ఇతర అనేక ప్రదేశాలలో రంధ్రాలు చేయించుకున్నాడట. అతడికి తన చెవులను నిండుగా లోలాకులు, దుద్దులతో అలంకరించు కోవడం అంటే చాలా ఇష్టమట. రంధ్రాలు పొడిపించు కున్నప్పుడు నొప్పి కలగలేదా? అని మేము అడిగితే దానికి జవాబుగా అతడు 'నొప్పి ఎందుకు కలగదు? నొప్పి కలిగింది. కానీ నేను బలవంతంగా ఓర్చుకున్నాను. కానీ అన్నింటికంటే ఎక్కువగా నా కుడి చెవికి నొప్పి పుట్టింది. రంధ్రం చెయ్యడం కోసం డాక్టర్ సూది దించాడో లేదో చెవి వెనుకభాగం గట్టిగా ఉన్న కారణంగా సూది విరిగినట్టు శబ్దం వచ్చింది. అంతే, పెద్ద గాయమైంది. డాక్టర్ నా కుడిచెవికి ఆపరేషన్ చెయ్యాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది' అన్నాడు.

## ఇదే రకం వెర్రి?

వీటన్నింటి కారణంగా కొంత మేర తెగిపోయినట్టుగా కనిపించే తన కుడి చెవిని మాకు చూపించాడు హైన్లో.

ఇలా రంధ్రాలు పొడిపించుకోవడం, వాటికి రకరకాల వింత అలంకారాలు తగిలించుకోవడంపై ఉన్న అతని ఆసక్తికి అతడి తల్లిదండ్రులు ఎలా స్పందించారని మేము ప్రశ్నించాం. హైన్లో మొదటిసారి చెవి కుట్టించుకుని దుద్దులు, లోలాకులు వేసుకున్నాక అతడి తల్లిదండ్రులతోపాటు అతడిని ఆ రూపంలో చూసిన అతడి స్నేహితులు ఆశ్చర్యానికి లోనయ్యారట! అతను అంతటితో ఆగక ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా వివిధ అంగాలకు రంధ్రాలు పొడిపించుకుని వాటికి రకరకాల నగలు వేసుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. క్రమంగా వారికీ అతడిని అలా చూడడం అలవాటైపోయిందని అన్నాడు హైన్లో. అతడు తన స్నేహితులను కలిసిన ప్రతీసారీ ఆ రోజు ఎక్కడ రంధ్రం పొడిపించుకున్నాడో చెప్పమని జోక్స్ కట్ చేస్తారని నవ్వుతూ తెలియచేసాడు హైన్లో.

'మరి ఈసారి ఏ ప్రదేశాన్ని ఎన్నుకున్నావు' అని మేమూ హైన్లోని ప్రశ్నించాం. దానికి అతడు 'నేను నా మనసు చెప్పిన మాటకే ప్రాధాన్యం ఇస్తాను. ఏమో ఎప్పుడు మనసు పుడుతుందో ఎవరికి తెలుసు. అలా మనసు పుట్టాలేగానీ క్షణాల్లో డాక్టర్ ముందు వాలనూ!' అన్నాడు నిర్మొహమాటంగా.

ఉద్యోగాల వేటలో అతను కొన్ని కంపెనీల ఇంటర్వ్యూలకు అటెండ్ అయ్యాడట. వారిలో కొందరు అతడి వాలకాన్ని చూసి ఏమనుకున్నారో ఏమోగానీ అతడికి ఉద్యోగం ఇవ్వడం కుదరదని కుండబద్దలు కొట్టినట్టు ముఖం మీదే చెప్పేసారట. ఇలాంటి మౌడ్ యువకులు పని విషయంలో ఆసక్తిని కనపరచరని వారి అభిప్రాయం అట. హైన్లో ప్రస్తుతం ఒక కంపెనీలో సేల్స్‌మాన్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. ఉద్యోగరీత్యా బయటకు వెళ్ళాల్సి వచ్చినప్పుడు తను ధరించిన నగల్లో చాలా వాటిని తీసి ఇంట్లో దాచుకుని ఆపై బయటకు వెడుతున్నాడట.

హైన్లో క్రమం తప్పకుండా శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లో పొడిపించుకున్న రంధ్రాలను, వాటికి వేసుకున్న వివిధ రకాల నగలను ఒక ప్రత్యేకమైన మెడికేటెడ్ షాంపూతో శుభ్రపరచు కుంటాడట. స్నానం చేసేటప్పుడు, ముఖం కడిగే టప్పుడు కూడా వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తాడట. కొత్తలో సమస్యగా అనిపించినా ఇప్పుడు తన దినచర్యలో భాగమైపోయిందని, అదొక అలవాటుగా మారిపోయిందని అన్నాడు. ●

# సిల్క్ లైన్ 2011

## రాంప్ పైకి 'పట్టుచీరల ఫ్యాషన్'



గత ఏడాది డిసెంబర్ నెలలో లీడింగ్ సిటీ హోటల్‌లో శ్రీ పాలం సిల్క్స్ బొటిక్‌ను నిర్వహిస్తున్న శ్రీమతి జయశ్రీ రవి 'సిల్క్‌లైన్-10' పేరుతో నిర్వహించిన ప్రదర్శన సిల్క్ శారీలు ఫ్యాషన్‌కి నిర్వచనంగా మారేలా చేసింది. ఈ సందర్భంగా వారు అధునాతన కలెక్షన్లు, ఆసక్తిని కలిగించే నాలుగు రకాల శారీ కాన్సెప్ట్‌లను ఆవిష్కరించారు. ఈ ప్రదర్శనకు లభించిన ఆదరణ చూసి శ్రీ పాలం సిల్క్స్ ఈ ఏడాది 'సిల్క్‌లైన్ 2011' పేరుతో భారీ స్థాయిలో మరింత శోభాయ మానంగా ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేయడానికి సంకల్పించింది. ఇందులో



మొట్టమొదటిసారిగా 50కి పైగా బ్రాండెడ్ కొత్త ఉత్పాదనలను, 10 రకాల స్పెషల్ కాన్సెప్ట్ శారీలను ప్రదర్శించ నున్నారు. కొరియో గ్రాఫర్ అజిత్ మీనన్ ఆధ్వర్యంలో దేశంలోని అగ్రశ్రేణి మోడల్స్‌తో రాంప్‌పై పట్టును నాలుగు రకాలుగా ప్రదర్శించనున్నారు. కాన్సెప్ట్ పట్టు, క్యాజువల్ పట్టు, డిజైనర్ పట్టు, ముహూర్తం పట్టులు ఈ ప్రదర్శనలో చోటుచేసుకోనున్నాయి.

### కొత్త కాన్సెప్ట్, నూతన ఆవిష్కరణలు

మీ డిజైన్ మీరే తయారుచేసుకోండి (కల్ప వృక్ష) : ఈ కాన్సెప్ట్‌లో వినియోగదారులు తమకు నచ్చిన రంగులను, పాటర్న్‌లను, ఇతర ఎలి మెంట్లను ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. చీరను ఆర్డర్ ఇచ్చి తయారుచేయించుకోవచ్చు.

బ్లాక్ అండ్ వైట్: ఈ కలెక్షన్‌లో నలుపు, తెలుపు రంగులు చీరలను నిత్యనూతనంగా ఉంచుతాయి. పార్టీలకు, సమావేశాలకు, ఇతర సందర్భాల్లో ఇవి బాగా నప్పుతాయి.

టాటూ : టాటూరేంజ్ ప్రత్యేకంగా యువత కోసం డిజైన్ చేయబడినవి. ఈ చీరలు క్యాజు వల్, ముహూర్తం చీరల కోవకు చెందుతాయి.

కార్పొరేట్: కార్పొరేట్ రంగంలో పనిచేసే మహిళల కోసం శ్రీ పాలం సిల్క్స్ క్యాజు వల్ సిల్క్ రేంజ్‌లో కార్పొరేట్ లైన్ జోడించి అందించనుంది.

ఇతర ఆవిష్క రణలు : వీటితోపాటు ఆహవనియా, అంతరిక్ష, త్రికంటిక, త్రిషిక, సంకర్షానంద్ వర్షిక, క్యాజువల్, ముహూర్తం, డిజైనర్ రేంజ్‌లలో లభిస్తున్నాయి.

శ్రీ పాలం సిల్క్స్ ప్రస్థానం : 2003లో పాండీ బజార్‌లో ఒక మూలన చిన్న దుకాణంగా ప్రారంభమైన శ్రీ పాలం సిల్క్స్ ఇప్పుడు కస్టమర్ల అభిరుచులకు అనుగుణంగా, వారి వ్యక్తిగత ఆర్డర్లకు తగ్గట్టుగా చీరలను తయారుచేసి అందించే ఏకైక సంస్థగా పేరు సంపాదించింది.

పాండీబజార్ నడి మధ్యలో ఉన్న ఈ స్టోర్ దేదీప్యమానంగా వెలుగొందుతోంది. సిల్క్ వ్యాపా రంలో పేరు గాంచిన నల్లి కుప్పుస్వామి చెట్టియార్ కూతురు అయిన శ్రీమతి జయశ్రీ తన భర్త శ్రీరవితో కలిసి స్వచ్ఛమైన కాంచీపురం సిల్క్ వ్యాపారంలోకి అడుగు పెట్టాక, శ్రీ పాలం సిల్క్స్ పేరుతో కొత్త ఆవిష్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఆమె తండ్రి అనుభవం, ఆమె భర్త ప్రోత్సాహం కలగలసి ఆమెను పట్టులో రకరకాల ప్రయోగాలు చేయడానికి దారి చూపాయి. ఆధునిక, భవిష్య త్తులో వచ్చే ట్రెండ్‌లను దృష్టిలో పెట్టుకుని జయశ్రీ ఎంతో జాగ్రత్తగా రూపొందించి ఎంపిక చేసిన కలెక్షన్లు ఈ స్టోర్‌లో ఉన్నాయి. వివరాలకు www.palamsilk.com లాగ్ ఆన్ అవ్వచ్చు.

- 'గృహశోభ' ప్రతినిధి ●



## ఛలోక్తులు

కొడుకు తల్లితో : 'మమ్మీ! ఈసారి మనం టపాకాయలు ఈ కొట్టులోనే కొందాం!'

'ఇది గర్ల్స్ హాస్టల్ నాన్నా!'

'మరి నాన్నేంటి? మతాబులు, చిచ్చుబుడ్డీలన్నీ ఇక్కడే దొరుకుతాయన్నారే?'

●

ఒకమ్మాయిని ప్రపోజ్ చేసారు. ఆఅమ్మాయి ఇచ్చిన టాప్ 6 జవాబులు ఇలా ఉన్నాయి.

'లేదు'

'నాకు సమయం కావాలి'

'నిన్ను కేవలం నేను ఓ స్నేహితుడిగానే చూశాను'

'నేను ఆల్ రెడీ ఎంగేజ్డ్'

'మనం ఇప్పుడు చదువుకోవాలి'

'నా గురించి నీకు తెలిసిందెంత? ఇదంతా ఆకర్షణే!'

అబ్బాయిల నుండి వచ్చిన జవాబులు.

'అవును'

'అవును'

'అవును'

'అవును'

'అవును'

'అవును'

●

ఒక జ్యూయలరీ షాపులో తనకు కాబోయే భర్త తొడిగిన ఉంగరాన్ని చూసుకుని మురిసిపోతూ ఓ అమ్మాయి సేల్స్‌మేన్‌ని ఇలా అడిగింది.

'ఏమండీ! ఈ బంగారు వన్నె తరగకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?'

'అంట్లు తోమే సబ్బుతో రోజూ రుద్దండి' చిరునవ్వును చిందిస్తూ సేల్స్ కుర్రాడు జవాబిచ్చాడు.

●

భార్య : 'పాలు పొంగినప్పుడు నాతో చెప్పమన్నాను కదా?'

భర్త : 'చెప్పాను కదా! అప్పుడు సమయం 7-35 అయిందని'

●

ప్రియురాలు, తన ప్రేమికుడితో : 'నేను తప్ప మరేఅమ్మాయితోనూ నీకు ఇంతకుముందు ఏ సంబంధమూ లేదని నీ గుండె మీద చెయ్యి వేసుకుని చెప్పగలవా?'

ప్రేమికుడు : 'ఈ కాలంలో అదిసాధ్యమా?'

ప్రియురాలు 'అయితే మన సంబంధాలు ఇంతటితో కట్!'

ప్రియుడు : 'అయితే నా ప్రేమ లేఖలన్నీ తిరిగి ఇచ్చెయ్యి'

ప్రియురాలు ఓ పెద్ద బండల్‌ను అతని ముందుంచి ఇలా అంది.

'ఇందులో రకరకాలున్నాయి. నీవేవో చూసి ఏరుకో'

●

సునీల్ తన తల్లితో చివరకు తన నిర్ణయాన్ని ఇలా తెలియజేశాడు.

'చూడమ్మా! నేను పెళ్లి చేసుకోడానికే నిర్ణయించుకున్నాను. రేపు నా గర్ల్ ఫ్రెండ్‌ను తీసుకు వస్తాను' మరుసటి రోజు అనిల్ ముగ్గురు అమ్మాయిల్ని తీసికెళ్లి ఇలా అన్నాడు.

'మమ్మీ! వీరిలో నీకు కాబోయే కోడలెవరో గుర్తు పట్టు'

'ఆ మధ్యలో ఉన్న అమ్మాయి'

'ఆశ్చర్యంగా ఉందే! నాకిష్టమైన అమ్మాయినే ఎలా గుర్తించగలిగావమ్మా'

'ఎలా అంటే ఆ అమ్మాయే నాకు నచ్చలేదు కాబట్టి'

●

'ఈ మతి మరుపు మొగుడితో ఏగలేకపోతున్నానే! డైవర్స్ తీసుకుంటున్నాను' అంది సావిత్రి అనసూయతో.

'అసలు ఏం జరిగిందే?' అడిగింది అనసూయ.

'వయసులో ఉన్న అమ్మాయిని చూసినప్పుడల్లా తనకు పెళ్ళైందన్న విషయమే మరచిపోతున్నాడు వెధవసచ్చినోడు'

●

పింకీ తన భర్తతో షాపింగ్ చేయడానికి ఒక మాల్‌కెళ్లింది. మరుసటి రోజు తన మమ్మీ బర్త్‌డే విషయం పింకీ భర్త వెంకటేశ్‌కి గుర్తుకొచ్చింది. వెంకటేశ్ పింకీతో ఇలా అన్నాడు.

'చూడు పింకీ' రేపు మా మమ్మీ బర్త్‌డే! ఏదైనా గిఫ్ట్ తీసుకెళ్లాలి. ఎలక్ట్రికల్ ఐటమ్ ఏదైనా సెలెక్ట్ చెయ్యి'

'ఎలక్ట్రిక్ ఛైర్ తీసుకుంటే ఎలా ఉంటుంది?' అంది పింకీ.

●

నీరజ నవ్యతో ఇలా అంది.

'నవ్యా, నీకీ విషయం తెలుసా?'

'ఏంటి?'

'మీ శ్రీవారు ప్రతి శనివారం స్నేహితులతో కలిసి షికార్లకెళుతున్నాడట! రాత్రిళ్లు ఎక్కడ బస చేస్తున్నాడో ఏమో!'

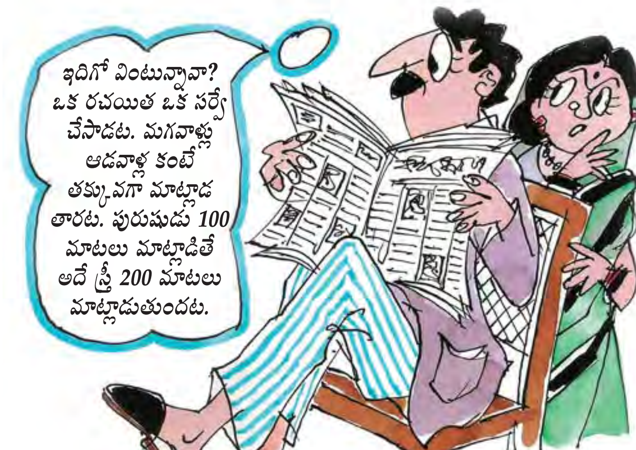
'ఆయనకంత సీను లేదు లేవే?'

'ఎందుకని?'

'ఎప్పుడు ఇంటికొచ్చినా ముఖం వేలాడేసుకునే వస్తుంటాడు'

'అంటే?'

'అర్థం చేసుకోవూ...!' అంటూ విసుక్కుంది నవ్య ముసిముసిగా నవ్వుతూ. ●






# 'రాజేష్ ఖన్నాతో నటించాలని ఉంది'

**- డింపుల్ కపాడియా**



రాజ్‌కపూర్ నిర్మించిన 'బాబీ' చిత్రంతో పాపులర్ అయిన డింపుల్ కపాడియా నడి వయసు దాటినా ఆమె ముఖంలో గ్లామర్ ఏమాత్రం తగ్గలేదు. ఇటీవలే ఆమె 52 వసంతాలు పూర్తి చేసుకుంది. గుజరాత్‌లో ఒక వ్యవసాయ కుటుంబం నుంచి వచ్చిన డింపుల్‌ను ఇటీవల 'గృహశోభ' పలకరించింది. ఆ సమయంలో డింపుల్ ఒక హెయిర్ కలర్ కంపెనీ ప్రమోషన్ విషయంలో బిజీగా ఉంది.

చిరునవ్వు, ఇతరులను నవ్వించే తత్వం కారణంగా ఆమె తన నటనతో ప్రేక్షకుల హృదయాలను దోచుకుంది. 16 ఏళ్ల వయసులోనే తన నటనా జీవితాన్ని మొదలుపెట్టింది. ఆమె మొదటి సినిమా 'బాబీ' బాక్సాఫీసు వద్ద రికార్డు సంపాదించింది. రాత్రికి రాత్రే ఆమె 'స్టార్'గా మారిపోయింది. ఆమె వేసుకున్న దుస్తుల దగ్గర నుంచి ఆమె స్టయిల్ వరకు అన్నీ ప్రేక్షకులు, అభిమానులు అనుకరించడం మొదలుపెట్టారు.

సరిగ్గా ఆ సమయంలోనే డింపుల్‌కి రాజేష్‌ఖన్నాతో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆ తర్వాత వారి పరిచయం ప్రేమగా మారింది. చివరికి ఇద్దరూ పెళ్లి చేసుకున్నారు. వారికి ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టారు. ఒకరు ట్వింకిల్ ఖన్నా, మరొకరు రింకీ ఖన్నా. అయితే వీరి దాంపత్యం ఎక్కువకాలం నిలవలేదు. పదేళ్లు సంసారం కొనసాగించారు. ఆ తర్వాత కొన్ని కారణాల కారణంగా విడాకులు తీసుకున్నారు.

డింపుల్ ఒకసారి రిషి కపూర్ కోస్టార్‌గా 'సాగర్' చిత్రంలో పనిచేసింది. ఈ సినిమా హిట్ కావడంతో వరుసగా ఆమెకు అవకాశాలు లభించాయి. క్రమంగా ఆమె నటనలో మార్పు వచ్చింది. హీరోయిన్ స్థాయి నుండి తల్లి, వదిన పాత్రలకు దిగిపోయింది. తాను పోషించే పాత్ర ఏదైనా సరే మనసు పెట్టి చేస్తుంది. అందుకే ఆమె వ్యక్తిత్వం తెరపై సైతం ఎంతో సజీవంగా కనిపిస్తుంది.

వాస్తవానికి ఆమె జీవితం ఎన్నో ఎత్తుపల్లాల మధ్య కొనసాగింది. అయినా ఆమె ముఖంలో ఎప్పుడూ చిరునవ్వు మాయం కాలేదు. జీవితంలో ఎన్ని కష్టాలు ఎదుర్కొన్నా ఆమెలో ధైర్యం సడలలేదు. పనిచేస్తూ ముందుకు సాగిపోయింది. ఈ ప్రయాణంలోనే తన ఇద్దరు కూతుళ్లను పెంచిపెద్ద చేసింది. ఇప్పుడు వారిద్దరూ జీవితంలో సెటిలయ్యారు.

మీ అందమైన శిరోజాల రహస్యం ఏమిటో చెబుతారా?

"శిరోజాలు పుట్టుకతోనే ఎంతో అందంగా ఉంటాయి. కానీ మనమే వాటి విషయంలో తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోం. నా శిరోజాలు 'రఫ్'గా ఉంటాయి. సాధారణ హెయిర్ కలర్స్ నా జుట్టుపై ఎలాంటి ప్రభావాన్నీ చూపించలేదు. 'వేలా కోల్స్‌టింట్' నా శిరోజాలకు చక్కగా సరిపోతుంది. అందుకే నేను దానిని వాడతాను"

జుట్టుకు రంగు వేసుకుంటే నష్టం ఏమీ జరగదా?

"నాకు తెలిసినంతవరకు జుట్టుకు రంగు హాని కలిగించదు. నేను 'బాబీ' చిత్రంలో నటించి నప్పటి నుండి జుట్టుకు రంగు వేసుకోవడం మొదలుపెట్టాను. ఆ సమయంలో నా జుట్టుకు సరిపడే రంగు దొరికేది. కానీ నా వెంట్రుకలు మందంగా ఉన్న కారణంగా అది సరిగ్గా పట్టేది కాదు. వేలా కోల్స్‌టింట్ ప్రోడక్ట్స్ చాలా బాగుంటాయి. వీటిలో ముందుగా ప్రీ కండిషనర్ ఉపయోగిస్తున్నారు. తర్వాత రంగు, ఆ తర్వాత మరో కండిషనర్ ఉపయోగిస్తారు. అందుకే శిరోజాలకు మంచి కోటింగ్ లభిస్తుంది. జుట్టు చెడిపోదు. రంగు కూడా చాలాకాలం నిలిచి ఉంటుంది"

మీరు ప్రత్యేకంగా ఈ ప్రోడక్ట్‌నే ఎందుకు ఎంచుకున్నారు?

"వేలా ప్రోడక్ట్స్‌ను నేను ఎన్నో ఏళ్లుగా వాడుతున్నాను. వేలా షాంపూ, వేలా కండిషనర్ నా జుట్టుకు బాగా నప్పుతుంది. వేలా హెయిర్ కలర్‌లో 12 షేడ్స్ ఉన్నాయి. వీటిని భారతీయుల శిరోజాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని తయారుచేసారు. ఇవి ఎంతో బాగుంటాయి"

రంగు వేసుకున్నాక ఏమైనా ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటారా?

"తప్పకుండా. శిరోజాలకు పోషణ చాలా అవసరం. నూనె రాసుకుంటాను. అప్పుడప్పుడు పెరుగు, ఎగ్ కలిపి పెట్టుకుంటాను. వీటితోపాటు ఆహార పానీయాల విషయంలో నేను ప్రత్యేకశ్రద్ధ తీసుకుంటాను"

రంగు వేసుకోవడానికి తగిన వయసు చెప్పండి?

"టీనేజీలో కలర్ వేసుకుంటే ఎంతో బాగుంటుంది. ఈ వయసులో వీరు ఎంతో చక్కగా ముస్తాబు అవ్వచ్చు. వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ రంగు విషయంలో ఆలో-చించాల్సి వస్తుంది. ఒక్కొక్కరి జుట్టు ఒక్కో రకంగా ఉంటుంది. కొందరి వెంట్రుకలు మందంగా, మరికొందరివి సన్నగా ఉంటాయి. వేలా డీప్ హెయిర్ కేర్ మీ శిరోజాలకు హుందాతనాన్ని ఇస్తుంది. ఈ రంగు శిరోజాల కుదుళ్ల వరకు వెళుతుంది. అందుకే ఇది చాలా రోజుల వరకు నిలిచి ఉంటుంది"

శిరోజాలకు రంగు ఎలా వేసుకోవాలి? రంగు ఎలా ఎంపిక చేసుకోవాలి?

"మన కళ్ల రంగును బట్టి హెయిర్ కలర్ ఎంపిక చేసుకోవాలి. స్కిన్‌టోన్‌ను కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. మన దేశ యువతకు 'లైట్ బ్రౌన్' బాగా నప్పుతుంది"

మీ గురించి ఏమైనా చెప్పండి?

"నేను ఇప్పటికీ సినిమాల్లో నటిస్తున్నాను. కొన్ని యాడ్ ఫిలిమ్స్ చేస్తున్నాను. 'పాటియాలా హౌస్', 'సొసైటీ', 'సన్ ఆఫ్ ది సర్దార్' రాబోతున్న నా సినిమాలు. నాకు తినడమన్నా, తాగడమన్నా ఎంతో ఇష్టం. మ్యూజిక్ వింటూ ఉంటాను. పుస్తకాలు చదువుతుంటాను. వీలు దొరికితే పెయింటింగ్స్ వేస్తుంటాను. కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడం నాకు చాలా ఇష్టం. గంటల కొద్దీ కంప్యూటర్ ముందు కూర్చొని కాలం గడిపేస్తుంటాను. గ్లామరస్ లుక్ ఇచ్చే చీరలంటే నాకు చాలా ఇష్టం"

మీరు నటించే పాత్రల్లో హుందాతనం కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. ఇదెలా సాధ్యం?

"మొదట్లో నాది గ్లామరస్ ఇమేజ్. 'బాబీ', 'సాగర్' సినిమాల్లో గ్లామరస్ లుక్ కనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత నేను అమ్మ, వదిన పాత్రలను వేస్తూ వచ్చాను. నేను ఏ పాత్రలో నటించినా ఆ పాత్ర ప్రాధాన్యత తగ్గకుండా చూసుకుంటాను. పాత్రకు తగిన దుస్తులనే వేసుకుంటాను. నటిస్తున్నప్పుడు పూర్తిగా లీనమైపోతాను"

మీ జీవితంలో ఏర్పడ్డ వివాదాస్పద అంశాలను మీరు ఎలా స్వీకరిస్తారు?

"నేను నా జీవితంలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులను చవి చూసాను. భరించాను. అయితే నేను పాత విషయాలను త్వరగా మరిచిపోతుంటాను. చేదు జ్ఞాపకాలు మనతో లేనప్పుడు ఇక సమస్య ఎలా వస్తుంది? జీవితంలో ఎత్తు పల్లాలు ఎదురవుతూనే ఉంటాయి. వాటిని వదిలి ముందుకు సాగడమే జీవితం"

మీరు మీ మాజీ భర్త రాజేష్ ఖన్నాతో సినిమా చెయ్యాలని అనుకున్నారు కదా? ఆ విషయం ఎంతవరకు వచ్చింది?

అది ఇప్పటివరకు కార్యరూపం దాల్చలేదు. మేము మాత్రం ఇద్దరం కలిసి పని చెయ్యాలని అనుకుంటున్నాం. కనీసం ఒక్క సినిమాలో అయినా అతనితో నటించాలని నా ఆశ. లేకపోతే నా ఈ ప్రయాణం అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోతుంది"

కొత్త హీరోయిన్లపై మీ అభిప్రాయం?

"ఇప్పటి హీరోయిన్లు తొందరగా సక్సెస్ అవుతున్నారు. దానికి కారణం మీడియా పబ్లిసిటీ. వాళ్లు ఇంత త్వరగా పాపులర్ కావడానికి మీడియానే కారణం"

నటనతోపాటు మీరు క్యాండిల్ బిజినెస్‌లోకి ఎలా వచ్చారు?

"నేను విదేశాల్లో రకరకాల అందమైన కొవ్వొత్తులను చూసాను. అలాంటివి కావాలంటే వాటిని ఎవరు తీసుకువస్తారా అని నేను ఆలోచించాను. నేనే స్వయంగా తయారుచేయడం మొదలుపెట్టాను. మా పిల్లలు వీటిని మార్కెటింగ్ చేయాలనుకున్నారు. మొదట్లో ఈ పని చేయడానికి నేను సిగ్గుపడ్డాను. నేనేంటి? నాకున్న పేరేంటి? ఈ కొవ్వొత్తులు తయారుచేయడమేమిటి? పైగా మా పిల్లలు మార్కెటింగ్ చేయడమా? చివరికి ఇలాంటి పరిస్థితికి దిగజారిపోయామా అని అనిపించింది. కానీ మాకు లభించిన ఆదరణ, రెస్పాన్స్ చూసాక నా మనసు మార్చుకున్నాను"

మీ మనసుకు నచ్చే సినిమాలు చెప్పండి?

"అలాంటి సినిమాలు చాలా ఉన్నాయి. 'రేవా' సినిమాలోని పాత్ర నాకు ఎంతో బాగా నచ్చింది. ఈ పాత్రలో మంచితనం ఉంది. గొప్ప వ్యక్తిత్వం ఉంది"

మీ అమ్మాయిల సక్సెస్ ఘనత ఎవరికి చెందుతుంది?

"వాళ్ల సక్సెస్‌లో నేను చేసింది ఏదీ లేదు. వాళ్లు స్వతహాగా ప్రతిభ ఉన్నవారు. వాళ్లు చిన్నగా ఉన్నప్పుడే నేను సినిమాల్లో నటించేదాన్ని. అప్పుడు వాళ్ళు బోర్డింగ్ స్కూల్‌లో ఉన్నారు. దాంతో వారికి పదిమందితో సులభంగా కలిసిపోయే గుణం ఏర్పడింది"

ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు మీరు ఏం చేస్తారు?

"24 గంటలూ నాలో ఒత్తిడి ఉంటుంది. ఏ చిన్న సంఘటన జరిగినా నాలో ఒత్తిడి ప్రారంభమవుతుంది. పని మొదలైనప్పటి నుండి అది పూర్తయ్యే వరకు కొనసాగుతుంది"

మీ అనుభవం ప్రకారం ఒక జీవన సూత్రం చెప్పండి?

"ఈ రోజు గురించి జీవించు. రేపటిపై ఆశ్చర్యపడకు. రేపు ఎవరు చూస్తారు? చెప్పండి"

- సోమా ఘోష్ ●



# 'రాఘవేంద్రరావుగారి దర్శకత్వంలో నటించడం నా అదృష్టం' - తాప్సీ

దర్శకేంద్రుడు కె.రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో 'ఝుమ్మందినాదం' చిత్రంతో టాలీవుడ్‌లోకి అడుగుపెట్టిన తాప్సీ పన్ను లూథియానాలో, పంజాబీ కుటుంబంలో పుట్టి పెరిగింది. కంప్యూటర్ సైన్స్‌లో ఇంజనీరింగ్ చేసింది.

'పేంటలూన్స్', 'ఫెమినా మిస్ ఫ్రెష్ ఫేస్'గానూ, 'సఫీ' 'ఫెమినా మిస్ బ్యూటిఫుల్ స్కిన్' బిరుదులు పొందిన తాప్సీ ప్రింట్, టెలివిజన్ మీడియాలో మోడలింగ్ రంగంలో ఎన్నో అసైన్ మెంట్స్ చేసింది. తాజాగా, పొడవుగా ఉండే విష్ణుబాబు, రవితేజ సరసన సినిమాల్లో నటించ డానికి సైన్ చేసింది. తెలుగు, తమిళ చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉన్న తాప్సీని ఇటీవల 'గృహశోభ' కలిసి ముచ్చటించింది. ఆ వివరాలు...

చిత్రరంగంలో ప్రవేశించాలన్న ఆలోచన మీకెలా కలిగింది?

"మొదట ఫుల్ టైమ్ మోడల్‌గానే కొనసాగా లనుకున్నాను. మోడలింగ్‌లో కెమేరా ముందు నుంచోవడం నాకు బోర్‌గా ఉండేది. ఎన్ని యాడ్‌ఫిల్మ్స్‌లో నటించినా పేరు రాలేదు. సినిమాలతోనే పేరు లభిస్తుందని తెలుసుకున్నాను. ప్రతిరోజూ కొత్త మనుషులను కలవచ్చు. చిత్రాల్లో నటించడం కోసం ప్రయాణాలు చేయవచ్చునని తెలుసుకున్నాను. అందుకే సినిమాల్లో నటించాలని నిర్ణయించుకున్నాను"

తెలుగు చిత్రాల్లోనే నటించాలనే ఆలోచన?

"సినిమాకి భాష లేదు. నా పాత్ర, మంచి టెక్నీషియన్స్ కుదిరినందుకే తెలుగు చిత్రంలో నటించాను"

మీకు తొలిసారిగా రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో నటించే అవకాశం ఎలా లభించింది?

"నేను ఝుమ్మంది నాదం' చిత్రం ఆడిషన్‌కి వచ్చినప్పుడు నాకు రాఘవేంద్రరావు గురించి తెలియదు. నేను ఆ చిత్రంలో కమిట్ అయ్యి సంతకం చేసినప్పుడే ఆయన గొప్ప దర్శకుడని తెలిసింది. అలాంటి పెద్ద దర్శకుని దర్శకత్వంలో నటించడం నిజంగా చాలా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను"

మోడల్ అయిన మీకు సినిమాల్లో నటించడం కష్టంగా అనిపించలేదా? ఆ చిత్రంలో మీ రోల్ ఏమిటి?

"సినిమారంగంలో ప్రవేశించడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. తొలిసారిగా అరకువేలీలో షూటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు చాలా డిఫరెంట్‌గా, థ్రిల్లింగ్‌గా అనిపించింది.

ఆ చిత్రంలో నా పాత్ర చాలా సెంటిమెంటున్న అమ్మాయిది. సాఫ్ట్‌నేచర్ కలిగిన సాంప్రదాయపు కుటుంబంలో పుట్టిన విదేశీ అమ్మాయిని"

గృహశోభ, నవంబర్ 2010

మీరు సెట్‌లో నటిస్తున్నప్పుడు, డాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు ఇబ్బంది అనిపించడం లేదా?

"నేను ట్రెనింగ్ లేని నటినైనా ఇంతకుముందు స్టేజి పెర్‌ఫార్మెన్స్ ఇచ్చాను. నా నాలుగోయేటనే కథక్ డాన్స్ నేర్చుకున్నాను. బ్రిజ్ మహారాజుగారి శిష్యుడైన కనిక ఘోష్ సింగ్ దగ్గర ఎనిమిది సంవత్సరాలు కథక్ నృత్యాన్ని నేర్చుకున్నాను.

స్కూల్ చదువు పూర్తయిన తర్వాత 'షయామక్ ద వార్స్' అనే డాన్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో చేరి టీచర్‌గా ట్రెనింగ్ తీసుకున్నాను. ఇంద్రప్రస్థ యూనివర్శిటీలో కంప్యూటర్ సైన్స్‌లో ఇంజనీరింగ్ చేసాను. నేను బాగా చదవాలని మా నాన్నగారి ఆశ. ఆగస్టు 2009లో 'ఇన్ఫోసిస్'లో సీటు దొరికింది. అదే నెలలో నేను ఒక చిత్రంలో కమిట్ అయ్యాను"



కె.రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో నటించినప్పుడు మీరెలా ఫీలయ్యారు?

"రాఘవేంద్రరావు అంకుల్ పట్టిందల్లా బంగారమే. ఆయన దర్శకత్వంలో నటించడం చాలా అదృష్టం. 'ఝుమ్మందినాదం' చిత్రంలో నన్నెంతో అందంగా చూపించారు. ముఖ్యంగా పాటల దృశ్యాలలో.

ఇంతవరకు ఆయన 105 చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించారు. ఆయన నటీనటుల ప్లస్‌లు, మైనస్‌లు తెలిసిన వారు. నేను 3 పేజీల డైలాగులను బట్టీ పడుతున్నప్పుడు 'ఎందుకు భయపడుతున్నావు తాప్సీ! నువ్వు రిలాక్స్‌గా ప్రిపేరవ్వు. కంగారు లేదు' అని నన్ను ఎంతో ప్రోత్సహించారు"

'ఝుమ్మంది నాదం' చిత్రంలో నటించిన అనుభవం గురించి చెప్పండి?

"షూటింగ్ మొదటి నుండే అందరూ నన్ను నటిగా చూసారు. సాంకేతిక నిపుణులందరూ పాతవారే అయినా, నన్ను కూడా వారిలో ఒకరిగా భావించారు. బాగా నటించినప్పుడు నా నటనను మెచ్చుకుని ప్రోత్సహించేవారు.

మూడో రోజు పాట షూటింగ్ జరుగుతున్నప్పుడు నాకు, హీరో మనోజ్‌కు రాఘవేంద్రరావు అంకుల్ వెయ్యిరూపాయల నోటు మీద 'బెస్ట్ విషెష్' అని సంతకం చేసి కాంప్లిమెంటరీగా ఇచ్చారు. కెరీర్‌లో ఎంతో ఎత్తుకు ఎదగాలని ఆశీర్వదించారు. నేను మేకప్ వేసుకుని రెడీ అయిన వెంటనే 'ఎక్కువ మేకప్ వేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. నా చిత్రాల్లో నటించిన హీరోయిన్‌లలో నువ్వు కూడా చాలా అందమైన హీరోయిన్‌వని రాఘవేంద్రరావు అంకుల్ నాకు కాంప్లిమెంట్ ఇచ్చారు"

చిత్రం రిలీజవ్వక ముందే మీరు పాపులర్ అయిపోయారు. ఎలా?

"చిత్రం షూటింగ్ ప్రారంభమైన వారం రోజులలోనే చాలా సంతోషం కలిగింది. ఎన్నో చిత్రాలలో అవకాశాలు వచ్చాయి. మీడియా, ప్రెస్ వాళ్లు నా గురించి గొప్పగా రాసారు. ఛానల్స్‌లో చూపించారు, రాసారు. ఇండస్ట్రీలో మంచి టాక్ వచ్చింది. ఆ సమయంలో రవితేజతో మరో చిత్రంలో బుక్ అయ్యాను. నా తొలిచిత్రం విడుదల కాకముందే మూడు చిత్రాలతో లీడ్ హీరోయిన్‌గా బుక్ అయ్యాను. నా గురించి ఇండస్ట్రీలో ఎక్కువ ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్ వచ్చాయి"

సినిమా పరిశ్రమలో జయాపజయాలు సర్వసాధారణం. దీనిని మీరెలా తీసుకుంటారు?

"నా చిత్రాలన్నీ సూపర్ హిట్ అయిపోతాయని నేనెప్పుడూ అనుకోను. వీలైనంతవరకు బాగా నటించాలని కృషి చేస్తాను. ప్రేక్షకులు ఏం ఇష్టపడతారో నాకు తెలియదు. కాని ఆ చిత్రం బాగా ఆడకపోయినా నా నటనను చూసి సంతోషిస్తారు"

దశరథ్ దర్శకత్వంలో హీరో ప్రభాస్‌తో చిత్రంలో నటిస్తున్నారట కదా?

"అవును. దిల్‌రాజు నిర్మిస్తున్న చిత్రంలో ప్రభాస్‌తో కలిసి నటిస్తున్నాను. మోహన్‌బాబు అంకుల్ నిర్మాణంలో హేమంత్ మధుకర్ దర్శకత్వంలో విష్ణుతో నటిస్తున్నాను. రమేష్‌వర్మ దర్శకత్వంలో రవితేజ సరసన నటిస్తున్నాను"

ఇతర భాషా చిత్రాల్లో నటిస్తున్నారా?

"తమిళంలో వెట్రిమారన్ దర్శకత్వంలో ధనుష్ సరసన 'ఆడుకళమ్' అనే చిత్రంలో ఆంగ్లో ఇండియన్ అమ్మాయిగా నటిస్తున్నాను"

మీ సౌందర్య రహస్యం?

"మంచి చర్మాన్ని ఈ ప్రకృతి నాకు ప్రసాదించింది. నాకు మేకప్ వేసుకోవాలంటే చాలా భయం. షూటింగ్ లేని సమయాల్లో బయటకు వెళ్లేటప్పుడు మేకప్ వేసుకోను. చాలా తక్కువగా భోంచేస్తాను. పళ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువ తింటాను. నాకు ఆకలేస్తేనే తింటాను. ఎప్పుడు సమయం దొరికినా డాన్స్ ప్రాక్టీస్ చేస్తాను"

పాఠకులకు ఏం చెప్పదలుచుకున్నారు?

"అందరూ సంతోషంగా దీపావళి పండుగ జరుపుకోవాలి. జీవితకాలం ఆనందంగా ఉండాలి. 'అందరికీ దీపావళి శుభాకాంక్షలు!'

పి.విజయకుమారి ●




## నా పేరే 'రగడ'

నాగార్జున కథానాయకుడిగా శ్రీకామాక్షి ఎంటర్‌ప్రైజెస్ సంస్థ ఓ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తోంది. అనుష్క, ప్రియమణి కథానాయికలు. డి.శివప్రసాద్‌రెడ్డి నిర్మాత. వీరూ పోట్ల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. చార్మి ఒక ప్రత్యేక గీతంలో డాన్స్ చేసింది. ఇటీవలే నాగ్, ప్రియమణిలపై ఓ గీతాన్ని తెరకెక్కించారు. 'అష్టలక్ష్మి వాట్ ఈజ్ యువర్ ప్రాబ్లమ్... తీర్చేస్తా నీకష్టం' అంటూ ఈ గీతం సాగుతుంది. ఈ పాటలో ప్రియమణి నృత్యం బాగుందని నాగ్ మెచ్చుకున్నారు.





## పంజాబీ రుచులు

తొలి సినిమా 'ఝుమ్మంది నాదం'తోనే మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది తాప్సీ. ప్రస్తుతం ఆమె చేతిలో మరో మూడు సినిమాలున్నాయి. తమిళంలో కూడా అవకాశాలు బాగానే వస్తున్నాయట! తాప్సీ తన అభిరుచుల గురించి చెబుతూ 'భారతీయ వంటకాల్లో ఏదైనా నాకు ఇష్టమే. ప్రత్యేకంగా పంజాబీ రుచులంటే లొట్టలేసుకుంటూ తింటాను. దుస్తుల విషయానికొస్తే వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు ధరిస్తే హాయిగా ఉంటుంది. ఎరుపు, క్రీమ్ రంగుల డ్రెస్సులు కనబడితే వెంటనే కొనేస్తాను' అని చెప్పింది తాప్సీ.

## శ్రీదేవి బొమ్మలు కూడా గీస్తుంది!



అతిలోక సుందరి అనగానే చటుక్కున మదిలో మెదిలే పేరు శ్రీదేవి. సినిమాలు ఎప్పుడో మానేసింది కదా... ఖాళీగా ఉంటూ ఏం చేస్తోంది? అనేది అందరిలో మెదిలే ప్రశ్న. శ్రీదేవిలో మంచి నటి మాత్రమే కాదు, ఒక చిత్రకారిణి కూడా ఉంది. కాన్వాస్‌పై తనలాంటి అందమైన బొమ్మల్ని గీస్తోంది. అవేమీ కాలక్షేపానికి గీసిన చిత్రాలు కావు. ఆ బొమ్మలు చూస్తే అచ్చమైన చిత్రకారుడి కుంచెలోంచి జాలువారినట్టే ఉంటాయి. ఆ బొమ్మలతో ఓ ప్రదర్శన నిర్వహించే సన్నాహాల్లో ఉన్నదామె.

## హాసిని వికాసం

'హా... హ్హా... హాసిని' అంటూ అందంగా నవ్వే జెనీలియా 'కలం బలం' గురించి కూడా చెప్పుకోవాలి. ఓ ఆంగ్ల పత్రికకు వ్యాసాలు రాస్తోంది. వాటిలో వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన విషయాల్ని ఎక్కువగా ప్రస్తావిస్తోంది. 'మంచితనం, మానవత్వం' అంటూ నాలుగు మంచి మాటలు చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తోంది. అది చదివితే మన జెనీలియా ఇంత పరిణితితో ఆలోచిస్తుందా? అనిపిస్తుంది.



## 'ఇప్పటికీ నమ్మలేకపోతున్నా!'

'ఉత్తమనటి అవార్డు వస్తుందని అసలు అనుకోలేదు. టీవీలో 'నంది' అవార్డుల జాబితాలో నా పేరు కనిపించింది. ఒక్క క్షణం చూస్తున్నదేంటో నాకు అర్థం కాలేదు. అది నిజమే అని తెలియడానికి చాలా సమయం పట్టింది' అంటూ సంతోషంతో ఉప్పొంగిపోయింది తీర్థ. 'సొంత ఊరు' చిత్రానికి 'ఉత్తమనటి'గా ఆమె ఎంపికైంది. ఆ సినిమాలో వేశ్యగా నటించి విమర్శకుల ప్రశంసల్ని అందుకొంది. ఇప్పుడు ఈ అవార్డు అందుకున్నందుకు ఎంతో సంతోషం వ్యక్తం చేసింది.

# సౌందర్య సలహాలు

నా చర్మం ఆయిల్ టైప్. దీని కోసం టమాటా ఫేస్ ప్యాక్ ఉపయోగించాలని నాకు చెప్పారు. ఈ టమాటా ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేస్తారో దయచేసి చెప్పండి.

**టమాటా ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేయడానికి ఒక టమాటాతో గుజ్జు తయారుచేసుకోండి. ఇందులో కొన్ని నిమ్మరసం చుక్కలు కలిపి పేస్ట్ తయారుచేయండి. ఈ ప్యాక్ మొత్తం ముఖంపై అప్లై చేస్తే మీ చర్మంలో 'గ్లో' వస్తుంది.**

●

నేను 20 సంవత్సరాల యువతిని. నేను నా ముఖం తాజాగా ఉంచుకోవడానికి 'హనీ మాస్క్' వేసు కోవాలనుకుంటున్నాను. దీన్ని ఎలా తయారు చేయాలో చెబుతారా?

**మీ వయసులో ఫేస్ స్కిన్ ఎలాగూ మెరుస్తుంటుంది. దాని కోసం ప్రత్యేకంగా ఏదీ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ మీరు హనీమాస్క్ తయారు చేయాలనుకుంటే దీనికోసం ఒక చెమ్చా ముల్తానీ మట్టి, ఒక చెమ్చా తేనె, ఒక చెమ్చా పన్నీరు, 10 చుక్కల నారింజ రసం కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోండి. దీన్ని ముఖంపై రాసి 20 నిమిషాల వరకు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత కడిగి వేయండి.**

●

నా వయసు 28 సంవత్సరాలు. నా బరువు కొంచెం ఎక్కువగా ఉంటుంది. త్వరలో నా పెళ్లి జరగబోతోంది. నేను నా బరువును తగ్గించుకోవాలనుకుంటున్నాను. ఎలా తగ్గించుకోవాలి?

**భోజనం తగ్గించినంత మాత్రాన బరువు తగ్గరు. శరీరం అనేక రకాల జబ్బులకు గురవుతుంది. శరీరం బరువు తగ్గడానికి, ఫిగర్‌ను సరిగ్గా ఉంచుకోవడానికి ఎక్సర్‌సైజ్ చేయడం చాలా అవసరం. దీంతోపాటు తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, పాలు తీసుకోవాలి. నీళ్లు బాగా తాగాలి. వేపుళ్లు మానివేయాలి. అప్పుడు మీ బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.**

●

నాది చామనఛాయ. నేను ఫేస్ పౌడర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉంటాను. కానీ నాకు ఎలాంటి ఫేస్ పౌడర్ ఉపయోగించాలో అర్థం కావడం లేదు.

**చామనఛాయ రంగు ఉన్న వారు కొద్దిగా లైట్ ఫేస్ పౌడర్ ఉపయోగిస్తే బాగుంటుంది. ఫేస్ పౌడర్ వేసుకుంటున్నప్పుడు అది పూర్తిగా ముఖంలో కలిసిపోయేలా చూసుకోండి.**

●

నైట్ పార్టీకి వెళుతున్నప్పుడు 'ఐ' మేకప్ ఎలా చేసుకోవాలి? నా వెంట్రుకల రంగుతో ఎలా మ్యాచ్ చేయాలో చెప్పండి. కనురెప్పలపై మస్కారా లాంటివి పెట్టడానికి ముందు తేలిక రంగు 'ఐ' షాడో పెట్టండి. అనేక రకాల 'ఐ' షాడోలు మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి. ఇవి జెల్, పౌడర్, క్రీమ్ రూపంలో లభిస్తాయి.

**నైట్ పార్టీ కోసం మేకప్ చేసుకుంటున్నప్పుడు కనుబొమ్మలు, కనురెప్పలను కొద్దిగా పెద్దగా తీర్చిదిద్దండి.**

●

నా వయసు 28 సంవత్సరాలు. నా పెదవులు చాలా సన్నగా ఉన్నాయి. ఇవి పెద్దగా కనిపించడానికి నేను ఎలాంటి లిప్‌స్టిక్‌ను ఉపయోగించాలి? నా పెదవులు నిండుగా కనబడాలంటే ఏం చేయాలి?

**సాధారణంగా పెదవులు ముఖానికి అనుగుణంగా ఉంటాయి. అదే నిష్పత్తిలో అవి అందంగానూ కనబడతాయి. ఒకవేళ మీ పెదవులు పెద్దగా కనిపించాలనుకుంటే ముందు డార్క్ కలర్ లిప్‌స్టిక్‌తో ఔట్‌లైన్ తయారు చేసుకోండి. తర్వాత దీని లోపల లిప్‌స్టిక్ పెట్టండి.**

●

నేను నటనా రంగంలో ఉన్నాను. షూటింగ్‌లో ఉన్నప్పుడు నేను రకరకాల మేకప్ వాడాల్సి వస్తోంది. ఈ మేకప్‌ను తొలగించుకోవడానికి ఎలాంటి మేకప్ రిమూవర్‌ను ఉపయోగించాలి?

**మేకప్ రిమూవర్ మంచి కంపెనీది కొనుగోలు చేయండి. కళ్ల దగ్గర చేతులతో సున్నితంగా మేకప్‌ను తొలగించుకోండి. మీరు ఎంతగా అలసిపోయి ఉన్నప్పటికీ మేకప్ రిమూవ్ చేసిన తర్వాత మాత్రమే నిద్రపోండి. మేకప్ రిమూవర్‌పై ఎక్స్‌పైరీ తేదీని గమనించండి.**

●

నా వయసు 22 సంవత్సరాలు. నా ముఖంపై మొటిమలున్నాయి. ముఖం అందంగా కనబడాలంటే మేకప్ ఎలా చేసుకోవాలి?

**ముఖంపై మొటిమలుంటే అలోవెరా లాంటి నేచురల్ ప్రొడక్ట్స్ ఉపయోగించవచ్చు. డార్క్ స్కిన్‌పై గులాబీ షాడో ఫౌండేషన్ పౌడర్‌ను ఉపయోగించకండి. బ్లష్‌ను ఉపయోగించండి. మొటిమలు, మచ్చలు, పగుళ్లు అన్నీ మాయమైపోతాయి.**

●

నేను ఎమ్.బి.ఏ. విద్యార్థినిని. నేను ఎలాంటి మేకప్ చేసుకున్నప్పటికీ నా ముఖంపై చిన్న చిన్న మొటిమలు కనిపిస్తున్నాయి. ఏం చేయాలి?

**మీరు చెప్పిన దాన్ని బట్టి చూస్తుంటే మీ చర్మం చాలా** సెన్సిటివ్ అని తెలుస్తోంది. మీ చర్మం కెమికల్ రియాక్షన్‌కు గురవుతోంది. ముందు మీరు మంచి క్వాలిటీ హెర్బల్ మేకప్ మెటీరియల్ మాత్రమే ఉపయోగించండి. అయినప్పటికీ ఏమీ లాభం కనిపించకపోతే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

●

నా వయసు 18 సంవత్సరాలు. ఎండలో టూవీలర్ నడపాల్సి వస్తుంది. దీంతో నా చర్మంలో బాగా మురికి పేరుకునిపోతోంది. దీన్ని ఎలా శుభ్రం చేయాలి?

**ఒక వారం రోజుల పాటు చర్మంపై స్క్రబ్బర్ అప్లయ్ చేయండి. మార్కెట్‌లో ఇలాంటి స్క్రబ్బర్లు చాలా లభిస్తున్నాయి. మీకు ఇష్టం అయితే ఇంటి దగ్గర తయారుచేసుకున్న స్క్రబ్బర్‌ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు. తర్వాత స్క్రబ్బర్‌ను చల్లని నీళ్లతో కడగండి. ఆ తర్వాత చర్మంపై క్రీము లేదా పాలమీగడ రాసి 5 నిమిషాల వరకు చర్మాన్ని మసాజ్ చేయండి. ఎండ కారణంగా చర్మంలో టోనింగ్ ఏర్పడుతుంది. దీన్ని సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే చర్మానికి రకరకాల జబ్బులు వస్తాయి.**

●

త్వరలో నా పెళ్లి జరగబోతోంది. నా చర్మం మెరిసేలా ఉండడానికి నేనేం చేయాలి?

**చర్మం తళతళ మెరిసేలా ఉండాలంటే భోజనం విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. మొలకెత్తిన గింజలు, పెరుగు, తాజా పళ్లు తినండి. నీళ్లు బాగా తాగండి. దీంతో ఎంతో లాభం ఉంటుంది. ఒకవేళ వెంటనే మీకు ఫలితాలు కావాలనుకుంటే మంచి పార్లర్‌కు వెళ్లి బాడీ ట్యూనర్‌తో మసాజ్ చేయించండి. మీ చర్మంలో మెరుపు కనిపిస్తుంది.**

●

చిట్లిపోయే వెంట్రుకల సమస్యను ఎలా పరిష్కరించు కోవాలి?

**చిట్లి పోయిన వెంట్రుకలను సరిచేయడానికి ఏదైనా మంచి పార్లర్‌కు వెళ్లి ప్రతి నెల వాటిని కటింగ్ చేయించండి. వెంట్రుకల సంరక్షణ విషయంలో తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.** ●

మీ సమస్యలను పంపాల్సిన చిరునామా : 'సౌందర్య సమస్యలు' గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్.



# అబలలు కాదు సబలలే...

'స్త్రీ అబల కాదు సబల' అని ఆమె నిరూపించింది. దుండగుల్ని ధైర్యంగా ప్రతిఘటించింది. ఢిల్లీకి చెందిన కోమల్ వహిలాజానీ ఇద్దరు పిల్లల తల్లి. వయసు 42 సంవత్సరాలు. సెప్టెంబర్ 29న ఢిల్లీలో బాగా రద్దీగా ఉండే ప్రాంతంలో ఆమె ఇంటికి వెళుతుండగా మోటార్‌సైకిల్‌పై వచ్చిన ఇద్దరు దుండగులు వెనుక నుంచి వచ్చి మెడలో గొలుసు, పర్సు లాక్కునే ప్రయత్నం చేశారు. సహజంగా ఇలాంటి సందర్భాలలో మహిళలు భయంతో

స్త్రీ బలహీనురాలు కాదు, శక్తి మంతురాలనీ, సమాజమే మహిళని అబలగా చిత్రీకరిస్తోందని కోమల్ రుజువు చేసింది. తొలుత తండ్రితో, అన్నదమ్ములతో సర్దుకుపోవాలి. కొట్టినా, తిట్టినా భరించాలి. తర్వాత పెద్దయ్యాక భర్త, అత్తవారింట్లో ఎటువంటి సమస్య వచ్చినా భరించాలి. చివరికి కొడుకు, కోడళ్ల దగ్గర కూడా రాజీ ధోరణితో నడుచుకోవాలి. తలవంచుకుని మసలుకోవాలి. నోరెత్తడానికి వీల్లేదు. 'దేవుడు చూసుకుంటాడు' అంటూ చిన్నప్పటి

జగదీష్ తల్లిలాగా తలపై కొంగు కప్పుకుని, బిడియంగా, అణిగిమణిగి, ఏ కష్టం వచ్చినా పైకి చెప్పుకోలేక లోలోపలే బాధపడడం అలవాటైపోయింది. ఇలా ఏళ్లతరబడి సాగుతున్న ఈ 'ఎపిసోడ్'లో మార్పు రావల్సిన అవసరం ఉంది. 'ఆదర్శ మహిళ' ముసుగులో నేటికీ అన్యాయాలను, అఘాయిత్యాలను భరిస్తోంది, సహిస్తోంది.

కానీ ఇందుకు పూర్తి భిన్నంగా కోమల్ మనకి కనిపిస్తుంది. చదువుకుంది, మంచి భర్తని

పనిచేసే తత్వం వారిది. బట్టలు ఉతికినా, నీళ్లు మోసినా, పిల్లల్ని ఎత్తుకున్నా ఎక్కడా అలసిపోయినట్లు కనిపించరు. కానీ 'సంప్రదాయం, కట్టుబాట్లు' అంటూ ఆంక్షతో వేధించే భర్త ముందు మాత్రం స్త్రీ తలవంచక తప్పడం లేదు.

మహిళలు పోరాడాల్సింది పురుషులతో కాదు, తమని మతం ముసుగులో అబలలుగా చిత్రీకరించే సంప్రదాయాలను ప్రతిఘటించాలి. 'ఏ దేవుడో కాపాడ' తాడనే భావనకంటే స్వీయరక్షణే



నిశ్చేష్టులవుతారు. కానీ కోమల్ అధైర్యపడలేదు. పారిపోడానికి ప్రయత్నించిన దుండగులిద్దరినీ గట్టిగా పట్టుకుంది. మోటార్ బైక్ పై ఉన్న దుండగులిద్దరూ ఒక్క ఉదుటున కిందపడ్డారు. వారిలో ఒకడు రివాల్వర్‌తో ఆమెని కాల్చాలని చూశాడు. కోమల్ నేర్పుగా తప్పించుకుంది. ఈలోగా అక్కడ గుమికూడిన జనం దుండగులిద్దరికీ దేహశుద్ధి చేశారు.

నుంచే ఉగ్గుపాలతో మహిళలకు నూరిపోస్తున్నారు. ఫలితంగా స్త్రీ శారీరకంగా, మానసికంగా బానిస బతుకుకు అలవాటు పడుతోంది.

మతపరమైన ప్రసంగాలలో పదే పదే ఇదే చెప్పడం ఆనవాయితీగా వస్తోంది. స్త్రీ మౌనంగా భరించాలి. 'నొసటి రాత' అంటూ మహిళల స్వేచ్ఛను హరిస్తున్నారు. 'బాలికా వధు'లో

సంపాదించుకుంది. ఏదైనా చెయ్యగలననే, సాధించగలననే ఆత్మవిశ్వాసం ఆమెలో ఉంది. అవసరమైతే పురుషులతో పోరాడుతుంది. భయపడదు. జడపదార్థం కాదు. ఏడుపులు, పెడబొబ్బలు ఎందుకు? ధైర్యంగా ఎదుర్కొంది. దేనికీ భయపడలేదు.

పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు శక్తిహీనులు కాదు. బలవంతులే. రోజంతా కష్టపడి

చాలా అవసరమని గుర్తించాలి. మతం ముసుగులో నుంచి బయటపడినప్పుడే మహిళలకి సరైన రక్షణ లభిస్తుంది. అప్పుడిక చట్టాలతో అంతగా అవసరం ఉండదు. స్వతంత్రంగా మనుగడ సాగించగలదు. ఆపద ఎదురైనప్పుడు కోమల్ మాదిరిగా ధైర్యంగా ప్రతిఘటిస్తే ఇలాంటి దుండగులు తోకముడిచి పరుగెత్తాల్సిందే.



# గ్రామాలను పట్టించుకోండి!

దేశంలోని నగరాల అభివృద్ధికి డబ్బు ఖర్చుపెడుతున్నారు కానీ గ్రామాలను ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. గ్రామీణ మహిళలు పలు అవస్థలు పడుతున్నారు. ఒకప్పుడు గ్రామీణ జీవితానికీ, నగర జీవితానికీ పెద్ద తేడా ఉండేది కాదు. నగరాలలో వ్యవసాయం ఉండదు. పట్టణాలు, నగరాలలో ఉన్నట్లు విద్యుత్, నీటి సరఫరా వంటి సౌకర్యాలు ఆరోజుల్లో గ్రామాల్లో అంతగా లేవు.

గత 10 సంవత్సరాలలో పరిస్థితిలో మార్పు వచ్చింది. మరీ ముఖ్యంగా ఈ పదేళ్లలో గ్రామాలలో విద్యుత్ సరఫరా మెరుగైంది. ప్రతి ఇంట్లో ఫ్యాన్లు, ఫ్రిజ్‌లు, ఏసీలు వచ్చాయి. కానీ గ్రామాల వెలుపల పరిస్థితిలో మాత్రం ఇసుమంతైనా మార్పు లేదు.

గ్రామాలలో రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగుపడలేదు. నేటికీ గతుకుల రోడ్లే కనిపిస్తాయి. మంచి నీటి సరఫరా అస్తవ్యస్తం, మురుగు కాలువలు లేక ఎక్కడబడితే అక్కడ చెత్త కుప్పలు, దుర్గంధం దర్శనమిస్తాయి. మున్సిపాలిటీలు, కార్పొరేషన్లలాగా గ్రామ పంచాయితీల వద్ద తగినన్ని నిధులు లేవు. పంచాయితీలకు అధికారాలు పరిమితమే. గ్రామాలలో ఏదో ఉదాసీనత ఆవరించి ఉంటుంది. జీవనశైలిలో మార్పు లేదు. గొడవలు, తగాదాలు వస్తే వినోదంగా చూస్తారే తప్ప చక్కదిద్దే ప్రయత్నాలు చేయరు.

ఢిల్లీ కామన్‌వెల్త్ ఏర్పాట్ల పుణ్యమాని బాగా మెరిసిపోయింది. విశాలమైన రోడ్లు, కూడళ్లలో ఫ్లయ్ ఓవర్‌లు నిర్మించారు. మెట్రో తయారైంది. మాల్స్, మల్టీప్లెక్స్‌లు వచ్చాయి. మార్కెట్ల రూపు రేఖలు మారాయి. బహుళ అంతస్థుల భవంతులు ఏర్పడ్డాయి. గార్డెన్స్ తయారైనాయి. కానీ గ్రామాలలో మాత్రం అభివృద్ధి శూన్యం. గ్రామాలలో ఊపిరి సలపని సంప్రదాయాలు మిగిలిన లోటును పూర్తి చేస్తాయి. ఇదే కారణంగా



గ్రామాలలో ఉండే యువతి తాను చదువుకుని పట్టణంలో స్థిరపడాలని, తన పెళ్లి నగరవాసితో జరగాలని కోరుకుంటుంది. యువతులు గ్రామీణ వాతావరణాన్ని ఇష్టపడడం లేదు.

పట్టణాలు నష్టపోకుండా చూడాలంటే గ్రామాలను అభివృద్ధి చేయడం చాలా అవసరం. నగరాలు ఎంత పెద్దగా, ప్రణాళికా రహితంగా తయారయ్యాయంటే వాటిని నిర్వహించడం చాలా కష్టంగా మారిపోతున్నది. పట్టణాలలో పై మెరుపులు ఎక్కువ. గ్రామాలలో మెరుపులు లేవు. లోపల అదే మట్టి. కానీ రెండింట్లోనూ కష్టాలే.

గ్రామాలను బాగు చేయాలనే చిత్త శుద్ధి ఉంటే నిధులు నిష్పక్షపాతంగా ఖర్చుపెట్టాలి. పట్టణాలలో ఒక వ్యక్తి కోసం ఖర్చు చేసే మొత్తం కంటే గ్రామీణ ప్రగతికి ఖర్చుపెట్టే నిధులు చాలా తక్కువ. ఇవి వ్యక్తుల అధీనంలో కాకుండా సమష్టిగా జరగాలి. ప్రధానంగా గ్రామీణ మహిళల సమస్యలపై దృష్టి సారించాలి. గ్రామాలలో ముసుగడ సాగించగలమన్న నమ్మకం కలిగించాలి.

నేడు పంచాయితీల అజమాయిషీ మహిళల చేతుల్లోకి రాబోతోంది. మహిళలు రాజకీయాలలో భాగస్తులవుతున్నారు. అయితే ప్రతి పనికీ అడ్డుపడేవాళ్లు, విమర్శించేవాళ్లు, నిరుత్సాహ పరిచేవాళ్లు ఉంటారు. సమష్టిగా కృషి చేయాలని అనుకోరు. భుజం భుజం కలిపి పని చేస్తే తప్పక సత్ఫలితాలు ఉంటాయి. ఐకమత్యం లేకనే గ్రామీణ రూపు రేఖలు మారడం లేదనేది కాదనలేని సత్యం.

# నిస్సహాయులపై చట్టాల జులుం

కొన్ని నెలల క్రితం జరిగిన సంఘటన. హిందీ నటుడు షైనీ అహుజా తనను బలాత్కరించాడని అతని ఇంట్లో పని చేసే 20 సంవత్సరాల యువతి ఆరోపణలు చేసింది. దాంతో షైనీ రోజుల తరబడి జైలులో ఉండాల్సి వచ్చింది. అతని పరువుపోయింది. ఇప్పుడా పనిమనిషి నిజానికి అలాంటిదేమీ జరగలేదని, ఒక మధ్యవర్తి ప్రోద్బలంతో ఈ అబద్ధం చెప్పాల్సి వచ్చిందని కోర్టులో సాక్ష్యం చెప్పింది. అయితే ఇంత వరకు ఆ కోర్టు షైనీ కేసును కొట్టివేయలేదు. ఇతర సాక్ష్యాలు, ఆధారాలను పరిశీలించే పనిలో పడింది. ఎస్.సి, ఎస్.టి. అత్యాచార నిరోధక చట్టం కింద అరెస్టు చేస్తే ఎలా ఉంటుందో బలాత్కార ఆరోపణలు ఎదుర్కొన్నవారి పరిస్థితీ అలాగే ఉంటుంది.

ఒకరి కింద పని చేసే మనుషులు తమ యజమానిని అరెస్టు చేయించడానికి వారికి ఇంతకంటే సులభమైన ఉపాయం మరొకటి ఉండదు. ఇలాంటి చాలా కేసుల్లో 6 నెలల నుండి ఆరేళ్ల దాకా తాము బలాత్కారానికి గురైనట్లు బాధితులు చెబుతుంటారు. ఇలాంటి ఆరోపణలు వ్యక్తుల కెరీర్‌ని దెబ్బతీస్తాయి.

ఒక్కసారి బలాత్కారం జరిగితే అది బలవంతంగా జరిగిందని భావించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. కానీ నెలల తరబడి, సంవత్సరాల తరబడి బలాత్కారానికి గురయ్యామని చెప్పేవారి మాటల్లో నిజాయితీ ఎంత ఉందో శంకించవలసి వస్తుంది. స్త్రీ తన అనుమతి లేకుండా ఎలా బలాత్కారానికి ఒప్పుకుంటుంది అన్న వాదనను మనం తోసిపుచ్చలేం. తాను నిస్సహాయురాలిగా మారిపోయానని, అందుకే సహించానని ఆమె చెప్పడం సమంజసంగా అనిపించదు.

ఒకవేళ నిజంగా ఆమె నిస్సహాయత కారణంగా కొన్నాళ్లపాటు ఇది జరిగి ఉంటే దానిని శారీరక సంబంధం అనడమే సముచితంగా ఉంటుంది.

స్త్రీ పురుష సంబంధాల్లో సెక్స్‌కు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. స్నేహాన్ని ప్రేమగా మార్చడంతో సెక్స్ సంబంధాలు ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాయి. శారీరక కలయిక ఒకసారి జరిగినా, మళ్లీ మళ్లీ జరిగినా అది ఆడ, మగ వ్యక్తిగత అవసరాలను సూచిస్తాయి. దాన్ని చట్టపరిధిలో, మతం, నైతికత రూపంలో చూడకూడదు. ఈ కలయిక కేవలం ప్రేమ కారణంగా జరిగి ఉండవచ్చు. లేదా డబ్బు కోసం జరిగి ఉండవచ్చు. ఎలా జరిగినా ఇది స్త్రీ పురుషుల అనుమతితో జరిగితే దాన్ని బలహీనతగా తీసుకుని ఎదుటివారిని బాధపెట్టడం చాలా పొరపాటు. ఇస్లామిక్ దేశాల్లో పెళ్లయిన స్త్రీ మరొక వ్యక్తితో సంబంధం పెట్టుకుంటే వారిని రాళ్లతో కొట్టి చంపమని అక్కడి చట్టం చెబుతుంది. దీన్ని చాలామంది వ్యతిరేకిస్తున్నారు.

ఇరాన్ దేశంలో వ్యభిచారం చేసిన స్త్రీని రాళ్లతో కొట్టి చంపమని అక్కడి శిక్షాస్మృతి చెబుతుంది. యూరప్‌కి చెందిన మహిళా నాయకురాళ్లు దీనిని చాలా క్రూరమైన శిక్ష అని అభివర్ణిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం షైనీ అహుజాలాంటి వ్యక్తులను కేసుల్లో ఇరికించి జైలుకు పంపించడం కూడా ఇలాంటి క్రూరత్వమే అవుతుంది. ●

mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

# మావద్ద లభించు గ్రంథములు



## వ్రత కథలు - పూజలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీ వినాయక వ్రతం | వెల రూ. 10-00 |
| 2. | శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం | 30-00 |
| 3. | శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో) | 10-00 |
| 4. | సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం | 30-00 |
| 5. | వరలక్ష్మీవ్రతం | 10-00 |
| 6. | కేదారేశ్వర వ్రతం | 10-00 |
| 7. | త్రినాథ వ్రతం(కలర్) | 10-00 |
| 8. | త్రినాథవ్రతం(సాదా) | 5-00 |
| 9. | క్షీరాబ్ధి వ్రతం | 12-00 |
| 10. | మంగళ గౌరీవ్రతం | 10-00 |
| 11. | వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో | 25-00 |
| 12. | శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో) | 25-00 |
| 13. | కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో) | 25-00 |
| 14. | సంతోషీమాతా వ్రతం | 25-00 |
| 15. | ఏడు శనివారాల వ్రతం | 25-00 |
| 16. | సత్యనారాయణవ్రతం | 25-00 |
| 17. | శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష | 30-00 |
| 18. | శివదీక్ష | 10-00 |
| 19. | కాత్యాయనీ వ్రతం | 20-00 |
| 20. | సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం | 20-00 |
| 21. | తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం) | 36-00 |
| 22. | స్త్రీల వ్రతకథలు | 36-00 |
| 23. | స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి) | 54-00 |
| 24. | పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో) | 36-00 |
| 25. | సర్వదేవతా పూజావిధానం | 25-00 |
| 26. | ఆరువ్రతాలు | 30-00 |
| 27. | రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా | 10-00 |
| 28. | తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు | 10-00 |
| 29. | శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్ | 36-00 |
| 30. | శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది) | 36-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 31. | లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 32. | శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 33. | శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ | 10-00 |
| 34. | కాలభైరవ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 35. | శివపూజ | 10-00 |
| 36. | వీరభద్ర పూజ | 10-00 |
| 37. | ఆంజనేయ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 38. | నాగేంద్ర స్వామి పూజ | 10-00 |
| 39. | సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ | 10-00 |
| 40. | రామదేవుని కథ | 10-00 |
| 41. | శివదేవుని కథ | 10-00 |
| 42. | లక్ష్మీనరసింహపూజ | 10-00 |
| 43. | వేంకటేశ్వరపూజ | 10-00 |
| 44. | బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ | 10-00 |
| 45. | సూర్య నిత్యపూజ | 10-00 |
| 46. | నవగ్రహ నిత్యపూజ | 10-00 |
| 47. | రుక్మిణీ కల్యాణం | 25-00 |
| 48. | ఉమామహేశ్వర వ్రతం | 36-00 |
| 49. | శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం | 36-00 |
| 50. | 16 సోమవారముల వ్రతము | 25-00 |
| 51. | పార్వతీకల్యాణం | 25-00 |
| 52. | సహస్రకమలవర్తి వ్రతము | 25-00 |
| 53. | పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము | 36-00 |
| 54. | అష్టనాగపూజ | 36-00 |
| 55. | పూజలు ఎందుకుచేయాలి ? | 36-00 |
| 56. | ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి? | 36-00 |
| 57. | ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి? | 36-00 |
| 58. | ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి? | 36-00 |
| 59. | ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ? | 36-00 |
| 60. | హనుమద్ వ్రతం | 36-00 |
| 61. | పంచాయతన పూజ | 63-00 |
| 62. | 28 వ్రతములు | 120-00 |
| 63. | కలశపూజలు (9ఒకేసారి) | 150-00 |
| 64. | కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో) | .... |
| 65. | హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో) | .... |
| 66. | గోమాత | 40-00 |



# స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు<br>పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం | 45-00 |
| 2. | లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,, | 50-00 |
| 3. | లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,, | 50-00 |
| 4. | స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్) | 99-00 |
| 5. | లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి | 63-00 |
| 6. | స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్ | 108-00 |
| 7. | సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి | 120-00 |
| 8. | సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63) | 24-00 |
| 9. | విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్) | 25-00 |
| 10. | లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్) | 36-00 |
| 11. | లలితా సహస్రనామములు | 24-00 |
| 12. | లక్ష్మీ సహస్రనామములు | 24-00 |
| 13. | దుర్గా సహస్రనామములు | 24-00 |
| 14. | ఆంజనేయ సహస్రనామములు | 24-00 |
| 15. | శివ సహస్రనామములు | 24-00 |
| 16. | విష్ణు సహస్రనామములు | 24-00 |
| 17. | గణపతి సహస్రనామములు | 24-00 |
| 18. | సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు | 24-00 |
| 19. | గాయత్రి సహస్రనామములు | 24-00 |
| 20. | లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు | 24-00 |
| 21. | శ్రీరామా సహస్రనామములు | 24-00 |
| 22. | సరస్వతి సహస్రనామములు | 24-00 |
| 23. | సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం | 24-00 |
| 24. | శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు | 24-00 |
| 25. | మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది) | 24-00 |
| 26. | సంధ్యావందనం | 24-00 |
| 27. | మంత్రపుష్పమ్ | .... |
| 28. | త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా | 15-00 |
| 29. | హనుమాన్ చాలీసా | 10-00 |
| 30. | మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్) | 10-00 |
| 31. | ఆరు చాలీసాలు | 10-00 |
| 32. | శివారాధన (శివస్తోత్రాలు) | 10-00 |
| 33. | వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్) | 10-00 |
| 34. | ఆరుదండకాలు | 5-00 |
| 35. | వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు | 5-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 36. | అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్ | 10-00 |
| 37. | దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో) | 10-00 |
| 38. | సుందరకాండ (పాకెట్) | 10-00 |
| 39. | భగవద్గీత మూలం | 27-00 |
| 40. | రామరక్షాస్తోత్రమ్ | 15-00 |
| 41. | స్తోత్ర రత్నావళి | 36-00 |
| 42. | పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ) | 10-00 |
| 43. | పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ) | 10-00 |
| 44. | పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్ | 10-00 |
| 45. | పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం | 10-00 |
| 46. | మంత్రపుష్పం (మినీ) | 10-00 |
| 47. | శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి | 36-00 |
| 48. | కుజదోషం | 10-00 |
| 49. | కాలసర్ప దోషం | 10-00 |
| 50. | మీ అప్పులు తీరాలా? | 10-00 |
| 51. | దృష్టిదోషాలు నివారణ | 10-00 |
| 52. | పంచసూక్తములు | 10-00 |
| 53. | సంధ్యావందనం | 10-00 |
| 54. | రుద్రనమకమ్-చమకమ్ | 10-00 |
| 55. | గాయత్రీమంత్రాలు | 10-00 |
| 56. | హయగ్రీవ స్తోత్రమాల | 10-00 |
| 57. | దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల | 10-00 |
| 58. | ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో | 10-00 |
| 59. | శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం | 10-00 |
| 60. | నవగ్రహస్తోత్రమాల | 36-00 |
| 61. | మహాన్యాసమ్ | 36-00 |
| 62. | సుందరకాండ గానామృతం | 36-00 |
| 63. | గోమాతపూజావిధానము | 10-00 |
| 64. | ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల | 108-00 |
| 65. | ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి | 108-00 |
| 66. | ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల | 108-00 |
| 67. | శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్ | 63-00 |
| 68. | అర్చన | 40-00 |
| 69. | నిత్యదేవతార్చన | 40-00 |
| 70. | సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి | 99-00 |
| 71. | శ్రీచక్ర నవవరణార్చన | 63-00 |
| 72. | చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం | 99-00 |
| 73. | శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో | 99-00 |
| 74. | వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్ | 63-00 |
| 75. | శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము | 63-00 |



# శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర | 120-00 |
| 2. | సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర | 120-00 |
| 3. | శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం | 120-00 |
| 4. | శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్) | 63-00 |
| 5. | శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్) | 63-00 |
| 6. | నవనాథ చరిత్ర | 99-00 |
| 7. | శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం | 63-00 |
| 8. | శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం | 63-00 |
| 9. | సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో | 30-00 |
| 10. | అనఘాదేవీ వ్రతం | 30-00 |
| 11. | భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు | 30-00 |
| 12. | శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో) | 25-00 |
| 13. | శ్రీ సాయిభజనమాల | 20-00 |
| 14. | శ్రీ సాయి భజన్స్ | 20-00 |
| 15. | శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు | 20-00 |
| 16. | శిరిడిహారతులు (భావంతో) | 20-00 |
| 17. | "శ్రీసాయి"కోటి | 27-00 |
| 18. | "శ్రీసాయిరామ్"కోటి | 20-00 |
| 19. | శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి | 10-00 |
| 20. | శ్రీ సాయివేయినామాలు | 8-00 |
| 21. | శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్) | 15-00 |
| 22. | శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి | 10-00 |
| 23. | హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు | 15-00 |
| 24. | శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం | 63-00 |
| 25. | ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు | 15-00 |
| 26. | షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం | 99-00 |
| 27. | సాయిసత్యవ్రతం | 30-00 |
| 28. | సాయి అనుగ్రహమ్ | 120-00 |
| 29. | నవగురువారాల వ్రతకల్పము | 15-00 |
| 30. | శ్రీదత్తలీలామృతము | 99-00 |
| 31. | హృదయంలో సాయి | 15-00 |
| 32. | శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర) | 120-00 |
| 33. | గజాననమహరాజ్ చరిత్ర | 99-00 |



# జ్యోతిషాలు

| | |
|---|---|
| 1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ) | 72.00 |
| 2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ) | 108.00 |
| 3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి) | 63.00 |
| 4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి) | 45.00 |
| 5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి | 12.00 |
| 6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్ | 30.00 |
| 7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి) | 30.00 |
| 8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్ | 30.00 |
| 9. సాదా క్యాలండర్ | 5.00 |
| 10. పాకెట్ క్యాలండర్ | 15.00 |
| 11. తాజకనీలకంఠీయమ్ | 100-00 |
| 12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు | 180-00 |
| 13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు | 180-00 |
| 14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి | 180-00 |
| 15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి | 180-00 |
| 16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు | 99-00 |
| 17. సింపుల్ రెమిడీస్ | 180-00 |
| 18. శంభు హోరప్రకాశిక | 250-00 |
| 19. పూర్వ పరాశరి | 100-00 |
| 20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం | 200-00 |
| 21. ప్రశ్న సింధు | 99-00 |
| 22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు | 63-00 |
| 23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా? | 180-00 |
| 24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా? | 180-00 |
| 25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం | 63-00 |
| 26. జాతక గణిత ప్రవేశిక | 63-00 |
| 27. జ్యోతిషమర్మబోధిని | 63-00 |
| 28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల | 63-00 |
| 29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా? | 63-00 |
| 30. జాతక మకరందం | 63-00 |
| 31. జ్యోతిష సరస్వతి | 63-00 |
| 32. మీజననకాల విశేషాలు | 63-00 |
| 33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం | 63-00 |
| 34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని | 63-00 |
| 35. శుభముహూర్త శిరోమణి | 63-00 |
| 36. నక్షత్ర ఫలమంజరి | 36-00 |
| 37. పంచాంగం చూసే విధానం | 36-00 |
| 38. సర్వార్థ జ్యోతిషం | 36-00 |
| 39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం | 36-00 |
| 40. నవరత్నములు శుభయోగములు | 36-00 |

| | |
|---|---|
| 41. శుభశకునాలు | 30-00 |
| 42. హస్తరేఖాఫలితాలు | 36-00 |
| 43. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్ | 36-00 |
| 44. ముహూర్త దీపిక | 99-00 |
| 45. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు | 30-00 |
| 46. కలలు ఫలితాలు | 30-00 |
| 47. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా? | 36-00 |
| 48. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు | 250-00 |
| 49. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు | 120-00 |
| 50. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050) | 999-00 |
| 51. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్ | 63-00 |
| 52. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక | 250-00 |
| 53. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు) | 120-00 |
| 54. అంగసాముద్రికం | 36-00 |
| 55. హస్త సాముద్రికం | 63-00 |
| 56. లాల్ కితాబ్ | 99-00 |
| 57. శకునశాస్త్రం | 63-00 |
| 58. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం | 120-00 |
| 59. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం | 180-00 |
| 60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి) | 63-00 |
| 61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ) | 250-00 |
| 62. లగ్నరత్నాకరం | 63-00 |
| 63. షట్పంచాశిక | 120-00 |
| 64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి | 270-00 |
| 65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి | 180-00 |
| 66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం | 180-00 |
| 67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు | 270-00 |
| 68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి | 250-00 |
| 69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి) | 270-00 |
| 70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం) | 63-00 |
| 71. ముహూర్తచింతామణి | 99-00 |
| 72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు | 63-00 |
| 73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప) | 180-00 |
| 74. అదృష్టరెమెడీస్ | 144-00 |
| 75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక | 63-00 |
| 76. జ్యోతిష రెమిడీస్ | 300-00 |
| 77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి) | 250-00 |
| 78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి) | 250-00 |
| 79. నాడీజ్యోతిషం | 63-00 |
| 80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య) | 63-00 |

| | |
|---|---|
| 81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య) | 63-00 |
| 82. గౌతమసంహిత | 63-00 |
| 83. హోరరత్నమాల | 63-00 |
| 84. జాతకఫల మణిమంజరి | 200-00 |
| 85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25) | 560-00 |
| 86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం | 250-00 |
| 87. వింత జోష్యములు | 63-00 |
| 88. షోడశవర్గులు | 200-00 |
| 89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు | 99-00 |
| 98. ముహూర్తమార్తాండం | 63-00 |
| 99. లఘుజాతకం | 63-00 |
| 100. జాతకాలంకారము | 63-00 |
| 101. మేషలగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 102. వృషభ లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 103. మిధున లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 105. సింహలగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 106. కన్యలగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 107. తుల లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 110. మకర లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 111. కుంభ లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 112. మీన లగ్న ఫలితములు | 99-00 |
| 113. నారద సంహిత | 200-00 |
| 114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం | 250-00 |
| 115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప) | 99-00 |
| 116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా) | 200-00 |
| 117. రాహు కేతువుల యోగము | 99-00 |
| 118. ఛాయాగ్రహములు | 99-00 |
| 119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక | 63-00 |

## బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

| | |
|---|---|
| 120. జ్యోతిష విద్యారంభం | 50-00 |
| 121 గ్రహభావ బలములు | 50-00 |
| 122. కాలచక్రదశ | 50-00 |
| 123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం | 50-00 |
| 124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు | 50-00 |
| 125. పురోగామి జాతకం | 50-00 |
| 126. భావార్థరత్నాకరం | 75-00 |
| 127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం | 75-00 |
| 128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః | 75-00 |
| 129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు | 75-00 |
| 130. ప్రశ్నతంత్ర | 75-00 |
| 131. ముహూర్తం | 75-00 |
| 132. విశిష్ట జాతకములు | 125-00 |
| 133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం | 125-00 |
| 134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు | 125-00 |
| 135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ? | 300-00 |

## రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

| | |
|---|---|
| 136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1 | 200-00 |
| 137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2 | 200-00 |
| 138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3 | 200-00 |
| 139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4 | 200-00 |
| 140. భావార్థరత్నాకరము | 100-00 |
| 141. ముహూర్త చింతామణి | 100-00 |
| 142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2 | 200-00 |
| 143. స్వప్న శాస్త్రము | 36-00 |
| 144. శతయోగమంజరి | 50-00 |
| 145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి | 250-00 |
| 146. దైవజ్ఞవల్లభం | 75-00 |
| 147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం) | 250-00 |
| 148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1 | 100-00 |
| 149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2 | 200-00 |
| 150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3 | 100-00 |
| 151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4 | 200-00 |
| 152. అనుభవసులభవాస్తు - 1 | 50-00 |
| 153. అనుభవసులభవాస్తు - 2 | 100-00 |
| 154. పంచాంగ వివేకము | 99-00 |
| 155. వశిష్ఠ సంహిత | 360-00 |
| 156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్) | 200-00 |



# వాస్తులు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి | 180-00 |
| 2. | వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు | 200-00 |
| 3. | వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు | 63-00 |
| 4. | మీరూ మీ వాస్తు | 63-00 |
| 5. | గృహవాస్తు చిట్కాలు | 63-00 |
| 6. | వాస్తు పూజ | 63-00 |
| 7. | వాస్తు సూత్రములు | 63-00 |
| 8. | వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు | 63-00 |
| 9. | గృహవాస్తు వర్గులు | 99-00 |
| 10. | విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు | 63-00 |
| 11. | విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు | 99-00 |
| 12. | విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా) | 180-00 |
| 13. | ఆధునిక గృహవాస్తు | 99-00 |
| 14. | శుభవాస్తు | 270-00 |
| 15. | వాస్తుయంత్ర రత్నావళి | 120-00 |
| 16. | వాస్తుశాస్త్రం | 120-00 |
| 17. | హౌస్ ప్లాన్స్ | 63-00 |
| 18. | గృహనిర్మాణ వాస్తు | 63-00 |
| 19. | వాస్తు రెమెడీస్ | 63-00 |
| 20. | గృహవాస్తు దర్పణం | 63-00 |
| 21. | జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక | 200-00 |
| 22. | వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి) | 63-00 |
| 23. | వాస్తుశిరోమణి ,, | 120-00 |
| 24. | వాస్తుసంగ్రహమ్ ,, | 63-00 |
| 25. | పంచవాస్తు పారిజాతం ,, | 120-00 |
| 26. | వాస్తుడిండిమమ్ ,, | 63-00 |
| 27. | వాస్తుదుందిభి ,, | 120-00 |
| 28. | విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్) | 250-00 |
| 29. | కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము | 63-00 |
| 30. | జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్) | 99-00 |
| 31. | మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య) | 120-00 |
| 32. | వాస్తు జ్యోతి | 63-00 |
| 33. | మన ఇల్లు-మనవాస్తు | 99-00 |
| 34. | వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము | 108-00 |
| 35. | వాస్తు దర్పణం | 120-00 |



# మంత్రశాస్త్రాలు



| | | |
|---|---|---|
| 1. | మంత్రసాధన | 63-00 |
| 2. | తంత్రజాలం | 63-00 |
| 3. | మంత్రశక్తి | 63-00 |
| 4. | దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య | 63-00 |
| 5. | దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్ | 63-00 |
| 6. | తాంత్రిక పంచాంగం | 63-00 |
| 7. | యక్షిణీ తంత్రం | 63-00 |
| 8. | మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక | 63-00 |
| 9. | సర్వదేవతా మంత్రకవచములు | 63-00 |
| 10. | మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు) | 63-00 |
| 11. | సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి | 63-00 |
| 12. | సదాచార దీపిక | 63-00 |
| 13. | యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం | 63-00 |
| 14. | ప్రపంచసారతంత్రం | 63-00 |
| 15. | బదనిక తంత్రమ్ | 63-00 |
| 16. | ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్ | 63-00 |
| 17. | గుప్త సాధన తంత్రం | 63-00 |
| 18. | గంధర్వ తంత్రమ్ | 63-00 |
| 19. | సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి) | 63-00 |
| 20. | యంత్ర మంత్ర తంత్ర | 63-00 |
| 21. | పాశుపత తంత్రం | 99-00 |
| 22. | పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం | 99-00 |
| 23. | రుద్రాష్టాధ్యాయః | 99-00 |
| 24. | మంత్రసిద్ధి | 120-00 |
| 25. | పరశురామతంత్రమ్ | 108-00 |
| 26. | శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ | 108-00 |
| 27. | శ్రీ గురు తంత్రం | 108-00 |
| 28. | గాయత్రీ తంత్రమ్ | 108-00 |
| 29. | మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు | 150-00 |
| 30. | శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్ | 200-00 |
| 31. | మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్ | 200-00 |
| 32. | సర్ప (నాగ)తంత్రం | 250-00 |
| 33. | హవన తంత్రం | 250-00 |
| 34. | షోడశనిత్యతంత్రం | 250-00 |
| 35. | శాక్తేయతంత్రం | 250-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 36. | రుద్రయామళతంత్రం | 250-00 |
| 37. | లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్ | 250-00 |
| 38. | హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్ | 250-00 |
| 39. | మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్ | 250-00 |
| 40. | శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్ | 250-00 |
| 41. | స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం | 250-00 |
| 42. | కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం | 250-00 |
| 43. | శాంతితంత్రమ్ | 250-00 |
| 44. | యంత్రసిద్ధి | 360-00 |
| 45. | శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్ | 360-00 |
| 46. | మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్) | 360-00 |
| 47. | మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్) | 360-00 |
| 48. | మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము) | 360-00 |
| 49. | ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం | 360-00 |
| 50. | కామధేనువు తంత్రం | 360-00 |
| 51. | శూలినీదుర్గాతంత్రం | 360-00 |
| 52. | శ్రీవిద్య రహస్యం | 290-00 |
| 53. | కులార్ణవ తంత్రమ్ | 150-00 |
| 54. | ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్) | 390-00 |
| 55. | సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం) | 63-00 |



## గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం | 54-00 |
| 2. | భగవద్గీత (వచనం) | 99-00 |
| 3. | భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్ | 72-00 |
| 2. | గణేశ ఆరాధన 1 | 99-00 |
| 3. | గణేశోపాసన 2 | 99-00 |
| 4. | నవగ్రహవైభవం | 99-00 |
| 5. | నవగ్రహ రెమెడీస్ | 99-00 |
| 6. | నవగ్రహ వేదం | 99-00 |
| 7. | శనిగ్రహారాధన | 99-00 |
| 8. | ఆదిత్యారాధన | 99-00 |
| 9. | సుబ్రహ్మణ్యారాధన | 99-00 |
| 10. | శ్రీ శివ ఆరాధన | 99-00 |
| 11. | లక్ష్మీఆరాధన | 99-00 |
| 12. | హనుమదారాధన | 99-00 |
| 13. | లలితారాధన | 99-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 14. | శ్రీ చక్రారాధన | 99-00 |
| 15. | గాయత్రీ ఆరాధన | 99-00 |
| 16. | వీరభద్రారాధన | 99-00 |
| 17. | కుజగ్రహారాధన | 99-00 |
| 18. | భైరవారాధన | 99-00 |
| 19. | దైవారాధన | 99-00 |
| 20. | గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత) | 99-00 |
| 21. | శ్రీవేంకటేశ్వరాధన | 99-00 |
| 22. | హయగ్రీవారాధన | 99-00 |
| 23. | లక్ష్మీనరసింహారాధన | 99-00 |
| 24. | శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం | 99-00 |
| 25. | దేవీ లీలామృతం | 99-00 |
| 26. | పురాణపండ సుందరకాండ వచనం | 99-00 |
| 27. | పురాణపండ రామాయణం | 99-00 |
| 28. | పురాణపండ భారతం | 99-00 |
| 29. | పురాణపండ భాగవతం | 99-00 |
| 30. | (సూరి) వాల్మీకి రామాయణం | 99-00 |
| 31. | కాలసర్ప యోగం | 99-00 |
| 32. | నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు | 99-00 |
| 33. | నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు | 99-00 |
| 34. | వేదసూక్తములు | 99-00 |
| 35. | వేమన పద్యసారామృతం | 99-00 |
| 36. | పండగలు పర్వదినాలు | 99-00 |
| 37. | సూక్తిరత్నాలు | 99-00 |
| 38. | హనుమచ్చరిత్ర | 99-00 |
| 39. | నవగ్రహ దర్శనమ్ | 99-00 |
| 40. | నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు | 99-00 |
| 41. | సాలగ్రామములు | 99-00 |
| 42. | గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ | 99-00 |
| 43. | శనిగ్రహరెమిడీస్ | 99-00 |
| 44. | జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని | 99-00 |
| 45. | వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి) | 99-00 |
| 46. | మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,, | 99-00 |
| 47. | మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,, | 99-00 |
| 48. | న్యూమరాలజీ రెమిడీస్ | 99-00 |
| 49. | మూకపంచశతీ | 99-00 |
| 50. | శ్రీరామకర్ణామృతం | 99-00 |
| 51. | రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం | 300-00 |
| 52. | ఉపాసన విధానం | 99-00 |
| 53. | పంచమవేదం మహాభారతం | 99-00 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 54. | దేవుళ్ళు డాట్ కామ్ | | 99-00 |
| 55. | గణపతిభాష్యం | | 99-00 |
| 56. | యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి | | 99-00 |
| 57. | నవయోగులు | | 99-00 |
| 58. | ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు | | 99-00 |
| 59. | సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో) | | 99-00 |
| 60. | సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్) | | 216-00 |
| 61. | సకలదేవతా సహస్రనామములు | | 99-00 |
| 62. | ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి | | 99-00 |
| 63. | బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు | | 99-00 |
| 64. | సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు | | 99-00 |
| 65. | శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి | | 99-00 |
| 66. | శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం | | 99-00 |
| 67. | మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి) | | 99-00 |
| 68. | మ్యాజిక్‌గైడ్ | | 99-00 |
| 69. | చదరంగం | | 99-00 |
| 70. | పంచముఖ హనుమత్ వైభవం | | 63-00 |
| 71. | గరుడపురాణం | | 40-00 |
| 72. | మాఘపురాణం | | 36-00 |
| 73. | శివపురాణం | | 36-00 |
| 74. | వైశాఖపురాణం | | 36-00 |
| 75. | కార్తీక పురాణం | | 36-00 |
| 76. | కార్తీక పురాణం (చిన్నది) | | 25-00 |
| 77. | సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ | | 63-00 |
| 78. | పెద్దబాలశిక్ష | | 50-00 |
| 79. | గాయత్రీ మహిమ | | 36-00 |
| 80. | వృక్షదేవతలు | | 63-00 |
| 81. | యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక | | 200-00 |
| 82. | సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్ | | 150-00 |
| 83. | చతుర్వేదములు | | 120-00 |
| 84. | నవగ్రహారాధన | | 120-00 |
| 85. | తాళపత్ర సమాహార గోపురం | | 120-00 |
| 86. | మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు) | | 250-00 |
| 87. | మానవధర్మములు | | 120-00 |
| 88. | వేదమంత్ర సంహిత | | 120-00 |
| 89. | సహస్రలింగార్చన | | 120-00 |
| 90. | శ్రీ శివగీత | | 120-00 |
| 91. | ద్వాదశఉపనిషత్తులు | | 120-00 |
| 92. | పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి | (కేస్‌బైండ్) | 250-00 |
| | (శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో) | సాదా | 120-00 |
| 93. | బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము | | 200-00 |
| 94. | బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము | | 200-00 |
| 95. | బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము | | 200-00 |

| | |
|---|---|
| 96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు | 63-00 |
| 97. దక్షిణావృత శంఖములు | 63-00 |
| 98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని | 36-00 |
| 99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్) | 270-00 |
| 100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని | 99-00 |
| 101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర | 36-00 |
| 102. భగవత్‌స్తుతి | 63-00 |
| 103. సూర్యోపాసన | 36-00 |
| 104. కాశీఖండం | 250-00 |
| 105. దేవీభాగవతం | 360-00 |
| 106. శ్రీ ఆంజనేయం | 216-00 |
| 107. ధర్మసందేహాలు | 216-00 |
| 108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు | 250-00 |
| 109. రామాయణం | 600-00 |
| 110. పోతన భాగవతం | 900-00 |
| 111. శివమంత్రములు | 63-00 |



## వైద్య గ్రంథాలు

| | |
|---|---|
| 1. ఆహారం ఆరోగ్యం | 36-00 |
| 2. మూలికావైద్య చిట్కాలు | 36-00 |
| 3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు | 30-00 |
| 4. గృహవైద్య రహస్యాలు | 36-00 |
| 5. గృహవైద్యసారం | 36-00 |
| 6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స) | 63-00 |
| 7. ప్రకృతివైద్యం | 36-00 |
| 8. ఆహారం-వైద్యం | 99-00 |
| 9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం | 99-00 |
| 10. ఆయుర్వేదమ్ | 36-00 |
| 11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక | 99-00 |
| 12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు) | 99-00 |
| 13. ఏకమూలికావైద్యం | 99-00 |
| 14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు) | 1200-00 |
| 15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్ | 99-00 |
| 16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం | 99-00 |
| 17. ఒబెసిటీ | 99-00 |
| 18. హెల్త్‌గైడ్ | 99-00 |
| 19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం | 99-00 |
| 20. ఫుడ్‌థెరపి | 63-00 |

| | | |
|---|---|---|
| 21. | న్యాచురల్‌థెరపి | 99-00 |
| 22. | సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥ | 63-00 |
| 23. | కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే... | 99-00 |
| 24. | యోగామంత్ర | 63-00 |
| 25. | యోగా మండే టు సండే | 63-00 |
| 26. | హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే | 99-00 |
| 27. | హెల్త్‌ఫైల్ | 108-00 |
| 28. | వస్తుగుణపాఠం | 250-00 |
| 29. | రసాయన వాజీకరణ తంత్రం | 150-00 |
| 30. | వస్తుగుణ మకరందం | 400-00 |
| 31. | నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్) | 360-00 |
| 32. | నాటువైద్యం (చిన్నది) | 99-00 |
| 33. | ప్రాణాయామము-యోగ | 63-00 |



## అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం | 30-00 |
| 2. | శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు | 63-00 |
| 3. | శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం | 20-00 |
| 4. | శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు | 20-00 |
| 5. | హారతిగైకొనుమా | 40-00 |
| 6. | శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F | 10-00 |
| 7. | శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F | 10-00 |
| 8. | శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P | 10-00 |
| 9. | శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P | 10-00 |
| 10. | భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం) | 36-00 |
| 11. | దేవీలీలామృతం | 99-00 |
| 12. | శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం | 20-00 |
| 13. | దేవీ భక్తిగీతాలు | 20-00 |
| 14. | భవానీదీక్ష P | 10-00 |
| 15. | దేవీ భక్తిమాల F | 10-00 |
| 16. | శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి | 120-00 |
| 17. | అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో) | 24-00 |



# భజనలు - కీర్తనలు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | అన్నమయ్య కీర్తనలు | 20-00 |
| 2. | శ్రీరామదాసు కీర్తనలు | 20-00 |
| 3. | సర్వదేవతా మంగళహారతులు | 20-00 |
| 4. | వసుంధర మంగళ హారతులు | 25-00 |
| 5. | సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు | 36-00 |
| 6. | సర్వదేవతా భజనలు | 36-00 |
| 7. | చిట్టి పొట్టి పాటలు | 10-00 |
| 8. | జాతీయ గీతాలు | 10-00 |
| 9. | దేశభక్తి గీతాలు | 36-00 |
| 10. | పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు | 36-00 |
| 11. | గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు | 36-00 |
| 12. | అన్నమయ్య సంకీర్తనలు | 99-00 |
| 13. | పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు | 36-00 |
| 14. | భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్) | 36-00 |
| 15. | సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల | 36-00 |
| 16. | బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు | 36-00 |
| 17. | అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు) | 270-00 |



# హిట్ సాంగ్స్



| | | |
|---|---|---|
| 1. | ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత | 36-00 |
| 2. | ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు | 36-00 |
| 3. | ఘంటసాల సుమధురగీతాలు | 99-00 |
| 4. | పి. సుశీల సుమధురగీతాలు | 99-00 |
| 5. | ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు | 99-00 |
| 6. | ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు | 99-00 |
| 7. | వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్ | 99-00 |
| 8. | సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు | 99-00 |



# స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

| | | |
|---|---|---|
| 1. | శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్) | 63-00 |
| 2. | శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్) | 63-00 |
| 3. | శాకాహార వంటలు | 30-00 |
| 4. | మాంసాహారవంటలు | 30-00 |
| 5. | చిట్టిచిట్కాలు | 30-00 |
| 6. | అందానికి చిట్కాలు | 30-00 |
| 7. | పిల్లల పేర్లు (పెద్దది) | 30-00 |
| 8. | పిల్లల పేర్లు (చిన్నది) | 10-00 |
| 9. | లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్ | 36-00 |
| 10. | లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్ | 36-00 |
| 11. | చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు | 30-00 |
| 12. | పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు | 30-00 |
| 13. | పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు | 30-00 |
| 14. | వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు | 30-00 |
| 15. | బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు | 30-00 |
| 16. | పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు | 30-00 |
| 17. | మైక్రోవోవెన్ వంటలు | 99-00 |
| 18. | సర్వదేవతాభక్తిమాల | 36-00 |
| 19. | పిల్లలపేర్లు (బాబు) | 36-00 |
| 20. | పిల్లలపేర్లు (పాప) | 36-00 |
| 21. | మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్) | 36-00 |
| 22. | మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు | 99-00 |
| 23. | నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు | 99-00 |
| 24. | మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్) | 99-00 |

# వివిధ రకములు

| | |
|---|---|
| ఎందరోమహానుభావులు | 270-00 |
| యోగాసనాలు | 36-00 |
| సూర్యనమస్కారములు | 36-00 |
| పొడుపు కథలు (చిన్నవి) | 10-00 |

| | |
|---|---|
| హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని | 20-00 |
| ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని | 20-00 |
| జనరల్ నాలెడ్జ్ | 20-00 |
| నూరు ఎక్కాలు | 10-00 |
| 1-100 టేబుల్ బుక్ | 10-00 |
| 1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు) | 4-50 |
| శ్రీరామకోటి | 27-00 |
| శ్రీశివకోటి | 27-00 |
| మేజిక్ | 30-00 |
| అంకెలతో గారడీ | 30-00 |
| హృదయస్పందన (కవితలు) | 30-00 |
| వాత్స్యయన కామసూత్రాలు | 36-00 |
| ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు | 36-00 |
| ఇంద్రజాల రహస్యాలు | 30-00 |
| మహేంద్రజాల రహస్యాలు | 30-00 |
| శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్) | 99-00 |
| క్రియాయోగం | 36-00 |
| ఆనందంగా జీవిద్దాం | 99-00 |
| హరిశ్చంద్ర నాటకం | 50-00 |
| వాత్సాయనకామసూత్రాలు | 99-00 |
| పంచసాయకం | 99-00 |
| రతిరహస్యాలు | 99-00 |
| అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్) | 99-00 |
| శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్) | 99-00 |
| గాయత్రీవిజ్ఞాన్ | 99-00 |
| చింతామణి (నాటకం) | 50-00 |
| బాలనాగమ్మ | 50-00 |
| కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు | 36-00 |
| కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి) | 50-00 |
| కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత | 36-00 |
| కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి | 99-00 |
| కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు) | 63-00 |
| రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు) | 90-00 |
| ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా | 10-00 |
| ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ | 80-00 |
| బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల) | 125-00 |
| శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం | 40-00 |
| కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు | 63-00 |
| శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం) | 600-00 |

## మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

| | | |
|---|---|---|
| ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు | | 595-00 |
| ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు | | |
| విశ్వకర్మ ప్రకాశము | | 80-00 |
| ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన | ,, | 250-00 |
| నారద సంహిత | ,, | 150-00 |
| వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము | ,, | 60-00 |
| మయమతము - వచనము | ,, | 80-00 |
| బృహత్సంహిత - వచనము | ,, | 160-00 |
| వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి | | ...... |
| పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య) | | .... |
| విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు | ,, | .... |
| వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక | ,, | .... |
| మహాదశా పారిజాతం | ,, | .... |
| వాస్తు నారాయణీయం | ,, | 120-00 |
| యోగావళీఖండం | ,, | 120-00 |
| ముహూర్తసింధువు | | 150-00 |
| సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు) | | 1208-00 |
| మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్) | | 370-00 |
| నిర్ణయసింధు (2భాగాలు) | | 590-00 |
| సాయి... | ,, | 45-00 |
| శ్రీ దుర్గానందలహరి | ,, | 200-00 |
| ఆరతిసాయిబాబా | ,, | 11-00 |
| ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి) | | 500-00 |
| తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర | | 100-00 |

## సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

| | |
|---|---|
| శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము | 300-00 |
| శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః | 300-00 |
| సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ | 200-00 |
| సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ | 150-00 |
| అరణ్యకాండ | 100-00 |
| శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు | 200-00 |
| స్మార్త కాపర్ది కారికలు | 200-00 |
| నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి | 200-00 |
| విషవైద్య చింతామణి | 200-00 |
| హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః | 300-00 |
| సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం | 300-00 |
| ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు | 300-00 |
| సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం | 200-00 |

| | |
|---|---|
| శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో | 200-00 |
| నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం | 200-00 |
| శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక | 360-00 |
| సంగీతమార్తాండము | 250-00 |
| సారావళి | 360-00 |
| భేషజకల్పము | 200-00 |
| గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి | 360-00 |
| జాతకమణి | 200-00 |
| సర్వశకున ప్రకాశిక | 200-00 |
| యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక | 250-00 |
| శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ | 300-00 |
| వసంతరాజ శకునము | 250-00 |
| తొట్టి వైద్యం | 450-00 |
| జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం) | 300-00 |
| సహస్ర యోగప్రకాశిక | 300-00 |
| శ్రీవిద్యారహస్యం | 290-00 |
| మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300 | |
| వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము | 250-00 |
| శ్రీఆంజనేయం | 216-00 |
| రాశితుల్యవత్సర ఫలితం | 200-00 |
| నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ | 400-00 |
| రహస్యకుక్కుటశస్త్రం | 300-00 |
| స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము | 200-00 |
| శైవోత్సవరత్నాకరం | 300-00 |
| యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి | 300-00 |
| సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని | 300-00 |
| ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం | 300-00 |
| వశిష్ఠ సంహిత | 360-00 |
| హోమియోపతి గృహవైద్యం | 200-00 |
| వ్రతచూడామణి | 300-00 |
| వైశ్యధర్మప్రకాశిక | 300-00 |
| ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి | 200-00 |
| స్మృతిముక్తాఫలం | 300-00 |
| ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్ | 300-00 |
| జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము | 200-00 |
| కర్మవిపాకాఖ్యయుం | 360-00 |
| ముహుర్త రత్నావళి | 250-00 |
| సుదివిలోచనం | 300-00 |
| ఉత్తర కాలామృతం | 200-00 |
| సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం | 200-00 |

(REGISTERED) RNI/DELTEL 9234/03 DL(C)-14/1085/09-11 WPP U(C) 256/2009-11